



Accademia Opera

Formazione Professionale Olistica Online

Piano di Studi e Prime Lezioni

TECNICHE ENERGETICHE





Piano di Studi

TECNICHE ENERGETICHE



1. Comunicazione Energetica Informativa
2. Comunicazione Vibrazionale
3. Costellazioni Familiari e spirituali
4. Cristalloterapia
5. Cromoterapia
6. Elementi di Fisica Quantistica
7. Fondamenti del Pensiero Olistico
8. L'Anima, l'Energia e la Mente
9. Lettura dell'Aura
10. Mindfulness Immaginale
11. PsicoDinamica Evolutiva
12. Psicosomatica e Guarigione Olistica
13. Radiestesia, Radionica, Geobiologia
14. Registri Akashici e Metodi di utilizzo
15. Sciamanesimo Huna
16. Simboli, Archetipi, Geometria Sacra
17. Tecniche di Meditazioni per la crescita personale
18. Tecniche di visualizzazione guidata
19. Teoria e Pratica della Pranoterapia
20. Viaggio iniziatico alla connessione col sé

Agli allievi sono forniti un manuale con gli elementi di **Deontologia Professionale, etica, normativa e legislazione**, un manuale con le **norme fiscali** per gli operatori olistici e sono suggeriti testi utili all'approfondimento delle materie di studio. Hanno inoltre un account personale nel sito erbasacra.com con il libretto online aggiornato in tempo reale. Sono registrati gli esami superati e gli altri esami che compongono il piano di studi.

PRIME LEZIONI

Per consentire una migliore valutazione della qualità e dei contenuti del percorso formativo, di seguito è stampata la prima lezione di ciascuna materia del Piano di studi



Corsi on Line di Erba Sacra

COMUNICAZIONE ENERGETICA INFORMAZIONALE (C.E.I.)

Allinearsi alla frequenza dell'Anima

Docente: Monica Melis



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di OPERA,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

*“Quando non ho avuto più niente da perdere, ho ottenuto tutto.
Quando ho cessato di essere chi ero, ho ritrovato me stesso.
Quando ho conosciuto l'umiliazione ma ho continuato a camminare,
ho capito che ero libero di scegliere il mio destino.”*

Tratto dal libro *Lo Zahir* di Paulo Coelho



INDICE

INTRODUZIONE

LEZIONE 1

- 1.0 La vibrazione del gioco dell'infinito
- 1.1 La legge di risonanza
- 1.2 La legge della dualità o polarità
- 1.3 Il principio di indeterminazione di Heisenberg
- 1.4 Il principio di Entanglement e della non località
- 1.5 “Io Sono” e la Luce Una della Coscienza
- 1.6 Fondamenti fisici del mondo vibrazionale
- 1.7 La vibrazione terrestre
- 1.8 Onde cerebrali e i relativi livelli di coscienza
- 1.9 Le frequenze umane e le corrispondenze con i chakra
- 1.10 Livelli oltre la coscienza umana, esperienze dopo la morte
- 1.11 L'altalena delle vibrazioni quotidiane
- 1.12 Siamo tutti esseri vibranti con la nostra vibrazione unica
- 1.13 Il reale e l'uomo immaginativo
- 1.14 La mente quantistica
- 1.15 Parte pratica

LEZIONE 2

- 2.0 Affermare la sovranità dello stato di coscienza
- 2.1 Le fasi di trasformazione della coscienza
- 2.2 Parte pratica

LEZIONE 3

- 3.0 Divenire consapevoli dei propri schemi di ricezione ed interazione abituali
- 3.1 Gli schemi energetici relativi alla nascita
- 3.2 Come si sviluppano gli schemi energetici e come divenirne consapevoli

LEZIONE 4

- 4.0 Rimodulare le vibrazioni depotenzianti liberandosi dalle memorie cellulari
- 4.1 Elevare la frequenza per reintegrare i frammenti dell'anima

LEZIONE 5

- 5.0 “Sentire dentro”: il fattore chiave per determinare il vostro destino
- 5.1 I principi che regolano il meccanismo della creazione
- 5.2 Il sonno nel processo creativo della realtà

- 5.3 La preghiera e la meditazione nel processo creativo della realtà
- 5.4 Parte pratica

LEZIONE 6

- 6.0 La legge di assunzione secondo Neville Goddard
- 6.1 Rivalutare sé stessi
- 6.2 Sulla roccia della fede edifica te stesso
- 6.3 Il fattore perdono
- 6.4 L'attenzione è la linfa vitale che sostiene il vostro mondo

LEZIONE 7

- 7.0 I diversi stadi di coscienza nel processo della manifestazione
- 7.1 La consapevolezza
- 7.2 Desiderio e immaginazione
- 7.3 La volontà dell'anima
- 7.4 Fede e perseveranza

LEZIONE 8

- 8.0 Allinearsi alla frequenza dell'anima
- 8.1 Il processo di selezione della frequenza
- 8.2 Raffinare la sensibilità attraverso la scala dei livelli del cervello

LEZIONE 9

- 9.0 Comunicazione energetica informativa – C.E.I.
- 9.1 Connettersi al campo (La relazione con sé stessi e con gli altri)
- 9.2 Risuonare con la paura in una relazione
- 9.3 Trasformazione e fine di una relazione
- 9.4 La frequenza del campo di una relazione
- 9.5 Guarite gli altri sanando la vostra ferita
- 9.6 Armonizzare l'oscillazione della relazione

LEZIONE 10

- 10.0 Trovare soluzioni, fare scelte e progetti ad alta frequenza
- 10.1 Quando fate ciò per cui siete progettati, soddisfatte l'interesse dell'anima
- 10.2 Cambiate il vostro approccio ai problemi
- 10.3 Come fare le scelte migliori e felici
- 10.4 Il movimento d'onda applicato a pianificazioni e obiettivi
- 10.5 Il cambiamento della percezione del tempo

INTRODUZIONE

Ci siamo tutti accorti, almeno un po', dello straordinario caos ma anche dell'altrettanta potenza dei tempi che stiamo vivendo. C'è un processo di trasformazione in atto che se potessimo scrutarlo con la sottile percezione di un medium, noteremo che si sviluppa in un susseguirsi di onde di energia (dove prendendo l'assunto del modello universale quantico della realtà, pacchetti di informazioni viaggiano in modalità vibrazionale) che ci investono in più fasi con una frenetica accelerazione che alla fine del loro passaggio ci lasciano i postumi di disagio, destabilizzazione e stress interiori, nel contempo esternamente il caos dilagante. Ciò che possiamo osservare è che **all'aumento di energia corrisponde un livello più elevato di coscienza.**

Il processo in cui ci troviamo con evidenza, sembra proprio ci stia spingendo verso un'espansione della nostra sensibilità in senso sano, evolutivo e ad un approccio alla conoscenza basato non più su un modello di percezione separatista, fondato sull'Io-Ego e sulle sue paure, ad uno che vuole radicarsi sull'interrelazione, l'amore e l'anima.

Infatti, se finora la modalità di conoscenza della realtà era focalizzata quasi prevalentemente sull'acquisire ed elaborare informazioni da passare al setaccio dell'analisi razionale, impegnata ad evitare perentoriamente l'irrazionale, ovvero quello che non ci si sa spiegare, il passo successivo sembrerebbe proprio quello in cui l'esperienza conoscitiva della realtà sarà sempre più focalizzata sull'INTUIZIONE.

in-tu-ì-re

Curiosando nell'ETIMOLOGIA delle parole, abbiamo dal latino: in *dentro* tueri *guardare*.

PAROLA DELLEORIGINI *Esistono approdi a cui con le potenti macchine della ragione non si può arrivare. Possono aiutare, certo, ma nella comprensione dell'altro, nell'esercizio della fantasia, nell'afferrare se stessi, in questo e non solo serve un occhio diverso.*

Non si tratta di un'ispirazione del momento, di un cogliere le cose al volo perché si è vispi, di un'illuminazione. E' invece uno sguardo presente e penetrante che non parla nero su bianco, una visione profonda e d'insieme, una vertigine estatica in cui sembra di cadere fuori da sé, lungo questo sguardo.

E' una via di conoscenza diversa e necessaria, come diverso e necessario è nuotare in acqua, dove non si può più ostinarsi a camminare.

(Testo originale pubblicato su: <https://unaparolaalgiorno.it/significato/intuire>)

Dunque, ciò che emerge sull'orizzonte di questo nuovo scenario che si palesa ad uno

sguardo più intuitivo, uno sguardo interiore, sono certamente nuovi quesiti. C'è da chiederci adesso: qual è il senso di tutto quello che sta accadendo? Cosa diventa importante in questo nuovo modello vibrazionale che sarà sempre più basato sull'intuizione? **Sarà importante conoscere l'energia** (in senso scientifico-spirituale) **e come usare la nostra vibrazione personale che è unica**, ma nel contempo interconnessa alle altre vibrazioni con le quali risuoniamo in base al livello di coscienza sviluppato. Come apprendiamo le regole di questa nuova matrice vibrazionale ampliata e sviluppiamo le competenze energetiche, e di coscienza che possono aiutarci in questa nuova modulazione di vita? **Occorre stabilizzarci attraverso nuove forme di percezione, identità e comportamento, mentre osserviamo quelle precedenti sgretolarsi.**

Fondamentale sarà sempre più sentirsi e mantenersi centrati. E nonostante ci si senta paralizzati dinanzi alla sfida a chiarificarsi su cosa stia accadendo esattamente o adeguarsi a cambiare rapidamente, non preoccupiamoci – tutto sta accadendo come deve. Il coinvolgimento è planetario, tutti stiamo abbandonando un paradigma di realtà in cui usare l'intelligenza e la volontà per collegarci agli altri, erigendo ponti per oltrepassare il vuoto che ci teneva separati e per realizzare ciò che desideravamo, era la normalità. Mentre nel nuovo paradigma verso cui stiamo transitando non esistono ponti da attraversare per connetterci agli altri, qui, invece, è proprio nell'esperienza di quel vuoto che troveremo l'amore, il sostegno, la facile concretizzazione dei risultati e la libertà di ottenerli come disponibili senza sforzo.

Stiamo all'inizio di **una intensa trasformazione personale epocale**, forse la più importante che l'umanità abbia sperimentato.

Quello che mi propongo come libera cercatrice di segni e fili che intrecciano la complessità della trama fenomenica della realtà e delle storie umane, è trovare, percorrendole, vie che concretamente agevolino il processo di trasformazione, per condividerle e soprattutto per contribuire, a mia volta, a disvelare quella trama di connessioni che annullino qualunque percezione di separazione residua tra Me-Voi-Il Sé, l'Anima.

Una di queste vie è certamente il modello quantistico. La meccanica quantistica ci fornisce delle chiavi importanti per spiegare le dinamiche e i principi delle frequenze che regolano il funzionamento della realtà. Uno dei principi primi è quello di *risonanza* di cui tratterò nella prima lezione.

L'obiettivo di questo corso è quello di condividere la mia personale e professionale esplorazione della dimensione energetica che si è trasformata in un metodo che ho denominato *comunicazione energetica informativa* per sviluppare varie abilità, tra cui quella di riconoscere la vibrazione più intima del nostro Essere o Io Sono, Ricordo di

Sé, Anima, se preferiamo.

Durante il corso dei numerosi anni che ho dedicato a ricercare e sperimentare svariate tecniche e percorsi, letture e tanto altro, sia su me stessa che nella mia professione, ci sono state alcuni insegnanti e autori di libri che sono stati una rivelazione speciale. Citerò alcuni autori in particolare, quali Michael Talbot con "Tutto è Uno – L'ipotesi della scienza olografica" un vero e proprio cult della *teoria del tutto* con il quale ho avvertito i primi segni di cedimento delle mie credenze sull'intero paradigma esistenziale; Penny Pierce con "Frequency il potere delle vibrazioni personali" - guida meravigliosa con cui immergersi nelle progressive gradazioni delle vibrazioni quotidiane e interagire con la nostra vibrazione personale; James Hillman che con la sua opera il "Codice dell'Anima" offre le chiavi di ricerca del significato di anima, del daimon, della vocazione personale e del destino, attraverso la dimensione archetipica della realtà, e del dramma del mito con cui si è identificati; più di recente l'opera di Neville Goddard dopo la quale potremo anche smettere di cercare oltre, in quanto ritengo contenga in sé rivelazioni metafisiche sufficienti per riappropriarci della nostra identità di esseri multidimensionali e vivere una vita ad alta frequenza.

Dal momento che tutto è olograficamente collegato, questo per-corso è intriso anche dei loro preziosi insegnamenti.

Un passo alla volta, apprenderemo a:

- Accrescere la nostra salute e benessere
- Creare una relazione più risonante e autentica con noi stessi
- Far emergere talenti, abilità speciali finora ritenuti inconcepibili
- Instaurare rapporti più armonici ed evolutivi
- Affermare il potere dell'Uomo Immaginario rispetto a quello ordinario
- Vivere in uno stato di coerenza con le nostre frequenze personali
- Liberare le energie bloccate nelle memorie cellulari
- Imparare ad operare scelte, trovare soluzioni e avere accesso a nuove informazioni senza sforzo
- Allenarci a trasmutare la realtà per noi stessi o per altri partendo dal desiderio più puro
- Scoprire che i "Miracoli" non esistono per chi smetterà di ignorare le indicazioni in grado di riattivare (Cristo) le potenzialità che sono dormienti in noi (Adamo).

Che l'esperienza abbia inizio!

LEZIONE 1

La vibrazione del gioco dell'infinito

*Se il nostro universo è soltanto una vaga ombra di un ordine
più profondo, cos'altro giace nascosto nella trama
e nell'ordito della nostra realtà?*

(Michael Talbot – Tutto è Uno – l'ipotesi della scienza olografica)

Lo scopo primario del percorso di ogni uomo e di ogni donna è quello di divenire consapevoli del gioco della vita, mentre il secondo obiettivo dovrebbe essere quello di realizzare i loro desideri. In qualunque gioco ideato dalla mente umana (es. videogiochi, scacchi, calcio, golf etc.) le regole possono essere modificate e via via che vengono ridefinite, i giocatori impareranno le nuove regole concordate. Tutto ciò non è previsto nel gioco della vita, qui nessuna regola può essere infranta. Gli esseri umani che sono i giocatori e non gli ideatori del gioco, potranno giocare le loro partite attenendosi alle regole universalmente fissate per un tempo infinito.

Il primo passo è comprendere che il campo di gioco è la nostra mente, da qui l'importanza di divenire consapevoli delle attività che lì vi si svolgono. A questo punto, le domande principali da porsi riguardano lo scopo e quali sono le regole del gioco. Ottenendo tali indicazioni, la prospettiva di campo s'inverte, perché si inizia a guidare il gioco verso la realizzazione degli obiettivi desiderati.

Dunque ora avviamoci a conoscere le regole più importanti per giocare saggiamente la partita della vita.

1.1 La Legge di risonanza

La risonanza è un principio fisico che sta all'origine della vita e permea tutta la realtà dal macro al microcosmo. Pensiamo alla risonanza di Schumann, la frequenza vibratoria terrestre, ma anche il nostro corpo, i nostri organi ed ogni singola cellula del nostro organismo hanno una propria risonanza, una specifica frequenza vibratoria che gli contraddistingue. In origine, la risonanza è un concetto acustico, musicale, e qui ricorro al classico esempio dei due diapason identici quando uno dei due viene fatto vibrare, dopo poco tempo anche l'altro comincia a vibrare ed a risuonare emettendo la nota caratteristica. La legge di risonanza permette la connessione con ciò che vibra al nostro stesso livello di frequenza. In generale, attraverso la risonanza avviene un processo cibernetico di trasferimento di energia-informazione dall'emittente al ricevente sulla base delle loro qualità "vibrazionali".

La prima forma di energia con cui entriamo in contatto è l'emozione, a cui possiamo riferirci quale energia in movimento e quindi vibrazione. Gli esseri umani sono recettori

ma anche dei grandi emettitori di emozioni. In base alla legge di risonanza questi sentimenti ricercheranno qualcosa che vibrerà alla loro stessa frequenza, creando così l'esperienza.

1.2 La legge della dualità o polarità

Un altro principio basilare della realtà integrata secondo la visione quantistica, è la sua natura duale. Gli elementi subatomici sono costituiti da fotoni luminosi, così come indicato dal biofisico Fritz Albert Popp, diventano microscopici quanti di energia che viaggiano in forma ondulatoria, e solo se osservati, condensano in una forma o particella, altrimenti restano in uno stato di onda, immersi in una *sovrapposizione di infiniti stati quantistici*.

Con ciò si apre il grande e complesso paradosso che ci restituisce una realtà totalmente illusoria che per manifestarsi ha bisogno della coscienza di un osservatore. D'altro canto abbiamo anche la rivelazione straordinaria dell'inestimabile potenziale umano di poter intervenire consapevolmente sugli eventi modificandoli, agendo sul campo dove energia e coscienza si relazionano. Tutte le tradizioni sapienziali mediche, filosofiche e spirituali del passato da occidente a oriente, conoscevano **la legge della polarità**, che ritroviamo nei principi primari espressi dalla "Forza Vitale" in qualità energetica maschile e femminile, i quali danzando in armonia, secondo una fluida alternanza e complementarità, rispettano **un naturale ordine di "coerenza"** che governa l'espressione del potenziale d'azione di quella stessa misteriosa forza. Se trasliamo tutto questo su un sistema biologico, questo perderà la propria vitalità, quando a seguito di perturbamenti oscillatori, il suo accesso alla coerenza verrà meno. Noi esseri umani siamo dei sistemi biologici dotati di un campo energetico, attraversato costantemente durante la giornata da frequenze di varia natura, correnti energetiche ascensionali o discendenti. A seconda che le frequenze nel vostro corpo siano contratte o espanse, così come quelle delle vostre emozioni e pensieri in un dato istante, sviluppate malattia o comunque disagio con bassa vibrazione o salute e armonia e più alta sarà la vostra vibrazione personale. Questo in definitiva vi fa dedurre che siete voi a poter scegliere come volete sentirvi.

Nelle tradizioni ed epoche passate, gli uomini saggi strutturarono dei sistemi magico-sciamanici che gli permettevano di comunicare con il piani sottili energetico e spirituale, avendo accesso alle diversificate "stanze della coscienza" o stati di coscienza, ai fini di guarigione o di accesso a informazioni inedite e speciali ispirazioni per poter realizzare progetti e far progredire le comunità. Lo sciamano era colui che aveva il ruolo fondamentale di mediare tra il mondo invisibile (Regno dei Cieli, l'Imago Mundi, la Realtà Immaginale, l'Utero della Grande Madre) e il mondo visibile (la Materia, la realtà oggettivizzata, la particella quantistica) al fine di recuperare frammenti di esperienze alienate, cristallizzazioni abbandonate all'oblio della coscienza che richiedono di essere

viste, per poter far sì di ricongiungersi allo stato naturale dell'essere: l'integrità. Per attuare questo processo, lo sciamano ricorreva ad un linguaggio simbolico che è quello della coscienza, percependo quest'ultima come "vuoto", un mare di luce liquida, di onde, di vibrazioni, energia. Le dimensioni visitate dagli sciamani sono quelle descritte oggi dalla meccanica quantistica, la cui applicazione pratica, sta rendendo possibile indagare l'aspetto energetico sottile della realtà ed inoltre, attraverso ad esempio le biotecnologie di biorisonanza, tutti i processi che sottendono al nostro disequilibrio, individuando le informazioni che turbano il nostro equilibrio, ancor prima che si manifesti la malattia. Le biotecnologie di biorisonanza basate sulla fisica quantistica, consentono di interfacciarsi con **il linguaggio cellulare che è quello oscillatorio/vibrazionale** come abbiamo visto, cosa impossibile da perseguire con gli strumenti della scienza convenzionale, e questo per il principio di indeterminazione di Heisenberg (1901-1976) fisico tedesco, premio Nobel nel 1932.

1.3 Il principio di indeterminazione di Heisenberg

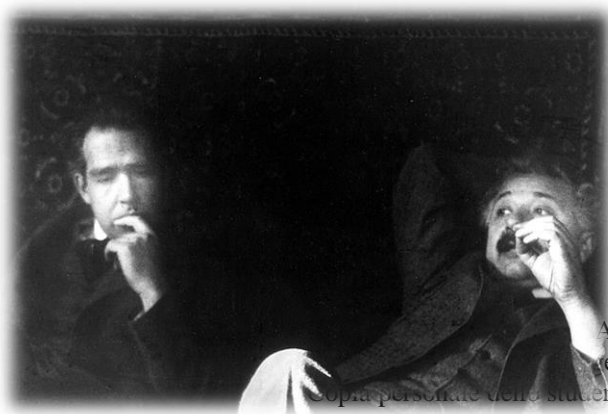


Wesner Heisenberg

Questo principio enuncia il fatto che non sia possibile conoscere simultaneamente la velocità e la posizione di una particella quantistica, poiché quanto maggiore è l'accuratezza nel determinarne la posizione, tanto minore è la precisione con la quale si può accertarne la velocità e viceversa. E questo in quanto caratteristica intrinseca e misteriosa della materia.

Si è giunti così al definitivo superamento della concezione meccanicista dell'atomo, dove l'elettrone percorre traiettorie fisse con moto regolare.

1.4 Il principio di Entanglement o della non-località



Niels Bohr e Albert Einstein

Come affermato dal fisico Niels Bohr:
“Tra due particelle [correlate] che si allontanano l'una dall'altra nello spazio, esiste una forma di azione-

comunicazione permanente [...] Anche se due fotoni si trovassero su due diverse galassie continuerebbero pur sempre a rimanere un unico ente...”.

In altri termini, se una qualsiasi parte di un unico sistema viene rimossa da tale sistema e messa in una posizione diversa, ogni azione eseguita sulla parte avrà istantaneamente effetto anche sul sistema e viceversa. Nella pratica questo vuol dire, ad esempio quando si opera con la biorisonanza sul campo elettromagnetico di una parte (fotografia, voce, piccoli campioni biologici) di un sistema vivente, una individuo umano ad esempio, si sta operando sul campo elettromagnetico dell'intero sistema indipendentemente dalla distanza del sistema stesso. Concetti che ritroviamo anche in riferimento al campo morfogenetico di Sheldrake e alla *psicogenealogia*.

Il principio dell'Entanglement, spiega gli effetti prodotti dalle guarigioni a distanza. Con le sue ricerche scientifiche Dean Radin¹ (rinomato studioso e scienziato di fama mondiale, per trent'anni ha studiato l'interazione mente-materia in prestigiose Università come Princeton, Nevada e in importanti Centri di Ricerca della Silicon Valley), sostiene che le menti siano tutte interconnesse quantisticamente con l'Universo e che attraverso la teoria dei quanti si getti nuova luce per la comprensione delle comunicazioni non locali, ovvero di tutte quelle forme di comunicazione e di influenzamento mentale della realtà, al di fuori della concezione spazio temporale classica.

Nonostante il tema delle guarigioni a distanza abbia richiamato l'attenzione della ricerca clinico scientifica la quale ammette la fondatezza del fenomeno, non si è riusciti a fornire una spiegazione del tutto esauriente. Infatti, nonostante oggi sia stata approfondita la conoscenza in merito ai processi di guarigione a distanza e sul funzionamento corretto dell'intenzione di guarigione stessa, resta ancora un vasto campo d'indagine ancora da esplorare.

Ad oggi si hanno evidenze scientifiche relative ai **fenomeni quantistici non-locali** e anche agli aspetti di **coerenza quantistica nei sistemi viventi** che offrono una nuova lettura dei meccanismi di DHI (Distant Healing Therapies).

1.5 “Io sono” e la Luce Una della Coscienza

Un'antica citazione più sentita nella storia dell'umano in varie parti della terra, suona così: “Stai calmo e sappi che IO SONO DIO”. Quando mi riferisco all'umano mi sto riferendo alla sua anima. L'IO SONO evoca una certa sensazione di permanenza e d'infinito. Accanto all' IO SONO ritroviamo anche il concetto di “Luce”. Quando ci si incontra per meditare sull'IO SONO lo si fa per espandere la propria consapevolezza,

¹ Dean Radin, direttore dell'Istituto di Scienze noetiche, fonte <https://www.scienzaeconoscenza.it/blog/medicina-quantistica-bioenergetica/guarigione-a-distanza-e-fisica-quantistica>

illuminando la coscienza. Dunque luce e coscienza sono UNA, non vi è separazione alcuna, in quanto la coscienza è indivisibile, seppur assuma un'infinità di livelli, di espressioni e forme, in base al concetto di sé (o stato di coscienza). Posso concepire me stesso come ricco, forte, saggio, sano, sicuro, amato, povero, insicuro, ladro, solo, debole, malato, etc. ma nel cuore del mio essere, resterò sempre lo stesso a prescindere dalle concezioni su me stesso che si alterneranno. La consapevolezza dell'essere prima di ogni espressione o forma e concetto di sé, resta immutabile indipendentemente dal grado di dimenticanza del ricordo di sé, di chi, dove, e cosa IO SONO.

In questa sensazionale rivelazione, decade il giudizio, l'essere umano che sia buono o cattivo resta l'arbitro della propria vita, potendo scegliere ciò in cui avere fede e secondo la concezione che avrà di sé. Alla luce di questa visione, l'uomo può ritornare ad utilizzare la facoltà di determinare gli eventi e di modificare la causa originaria che gli ha creato disagio o sofferenza. Ad esempio se il concetto di sé è "non sto bene", ecco lo stato di malattia invadere tutta la sua vita. Mentre assumere il concetto di sé inverso e il corrispondente atteggiamento "lo sono forte e amato", di certo produrrà la riparazione della sostanza relativa alla causa primaria.

"Lasciate che il debole dica IO SONO forte". (Gioele 3:10)

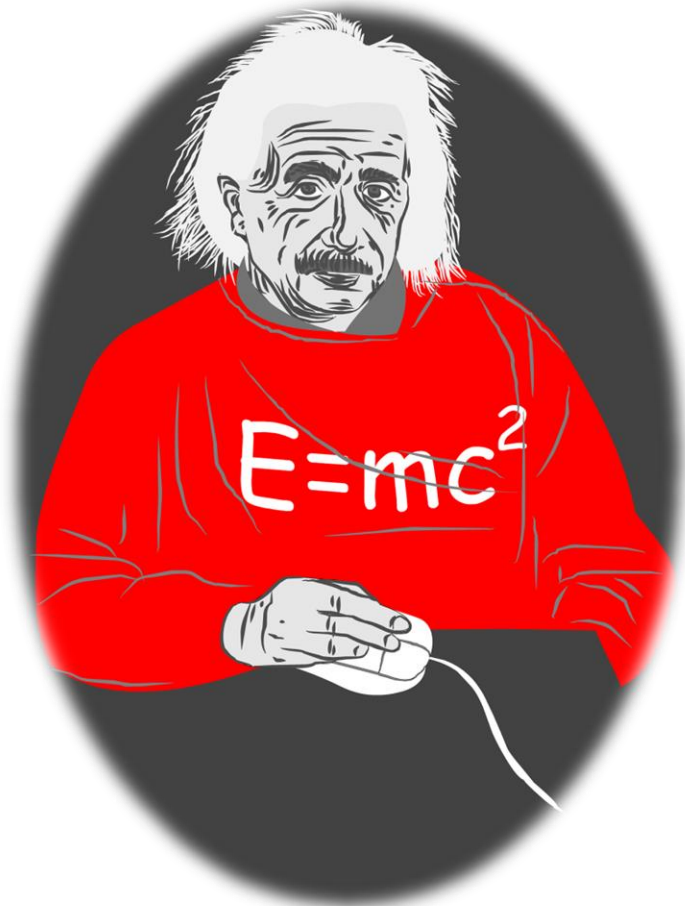
Lo scopo di questo percorso è quello di acquisire una visione più ampia della causalità – che essa è mentale, non fisica – piuttosto che gli effetti fisici sono da rapportarsi agli stati mentali causativi di tutti i fatti oggettivi della vita. Il principale attaccamento dell'uomo risiede nel credere con ostinazione che la realtà sia insita nella solidità materica, che l'intera esistenza sia frutto di una concatenazione di eventi fisici passati. Il suo *peccato* è ignorare che la causalità ha origine interiormente, nella sua immaginazione attiva invece che là fuori.

Nella sola coscienza troviamo l'intera spiegazione del fenomeno chiamato "vita".

Pertanto, l'attività che prediligeremo in questo sentiero di espansione visionaria, sarà quella di osservare fili sottili ordire le trame fenomeniche dell'esistenza.

*Tutto ciò che vedi, anche se appare fuori, è dentro; nella tua immaginazione,
di cui questo mondo di mortalità non è che un'ombra.*

William Blake



$E=mc^2$ è da ricordarsi come la formula che ha fatto vibrare il ricordo di unità di luce-coscienza, attraverso l'idea che massa o materia potesse essere una forma di energia lenta e condensata, immagazzinata, ma in definitiva la medesima sostanza. Per la prima volta, ci è stato detto che un fiore, un dolce, un albero, un gatto, il nostro stesso corpo è energia, e che io, tu, noi e tutto ciò che ci circonda si muove a livelli di velocità differenti. L'intera materia potrebbe in ogni istante convertirsi in qualcosa d'altro, in altre forme più o meno attive, impalpabili o dense come l'acqua in vapore o in ghiaccio o come dal raffreddamento del magma consegue la cristallizzazione delle rocce, e così via. Dunque potremo legittimamente chiederci "In cosa potrei convertirmi adesso"?

Il fisico tedesco **Max Planck** (1858-1947) con il suo lavoro del 1900 "*Ueber die Elementarquanten der Materie und der Elektrizität*" (Sui quanti elementari della materia e dell'elettricità) segnò l'inizio della fisica moderna introducendo per primo il concetto di "quanto", elemento base della legge che porta il suo nome (Legge di Planck).

La nostra favolosa epoca che al tempo anch'essa è stata concepita dalle svariate espressioni della Coscienza Una, ci ha donato delle verità rivoluzionarie che stanno

progressivamente destrutturando il senso di oggettività assoluta del mondo manifesto, indicandoci che “là fuori”(?)... c'è un'immensa e vibrante realtà liquida, duttile e plasmabile composta di particelle subatomiche microscopiche che danzano con moto ondulatorio vibrazionale e orbitante. Ora sono onda e ora sono particelle sempre più minuscole nel loro nucleo fotonico come afferma la meccanica quantistica. Così viene enunciato che l'entità quantica *wavicle* (particella-onda) come (un fotone o un elettrone o neutrone) si manifesterà come una particella se è questa che nella nostra concezione attuale stiamo ricercando, invece sarà onda se è un'onda ad essere cercata.

Ecco che ciò indica in prima battuta l'annullamento di ogni separazione verso la realtà che osserviamo e che definiamo come esterna. Non esiste nulla là fuori che non sia prodotto dalla nostra percezione interna con cui determiniamo le forme del nostro mondo.

Abbiamo visto a proposito del principio di indeterminazione di Heisenberg come energia e materia non possono coesistere simultaneamente nella realtà, se non come pura probabilità. Così, possiamo pensare ad ogni entità quantica come ad un interruttore che può accendere o meno uno stato che farà vivere una determinata esperienza. Ne deriva che l'entità quantica esiste in una molteplicità di probabili realtà o *stati quantistici*, variabili esperenziali chiamate *superposizioni*. La superposizione è quella che una volta osservata passa da stato di probabilità a realtà attuale, ossia la funzione d'onda *collassa*. La realtà che vediamo oggettivizzata davanti a noi è quella a cui prestiamo attenzione. Ecco che davanti a noi abbiamo infiniti futuri potenzialmente realizzabili. Questo è ciò che s'intende quando ci si riferisce al *multiverso olografico*, la *sovrapposizione degli stati quantistici*, la *teoria dei mondi molteplici*.

Secondo quest'ultima teoria, ogni singolo mondo è suddiviso quantisticamente in un numero illimitato di mondi reali, i quali si ignorano reciprocamente, ed esistono simultaneamente, senza interferire l'uno con l'altro. Qui l'onda invece che collassare in una particella, si evolve in tutte le varianti possibili contenute al suo interno. Ciò evoca il concetto metafisico delle *vite passate e parallele*, secondo cui per ogni nostra scelta di percorso, ci sono tanti “cloni” di noi stessi che vivono diverse versioni di quella data esperienza.

Le riflessioni che emergono a tal punto possono essere del tipo: quanto delimitati e solidi pensiamo di essere? Il potere di cambiare radicalmente è dunque insito nella nostra natura originaria e rende possibili i cosiddetti miracoli?

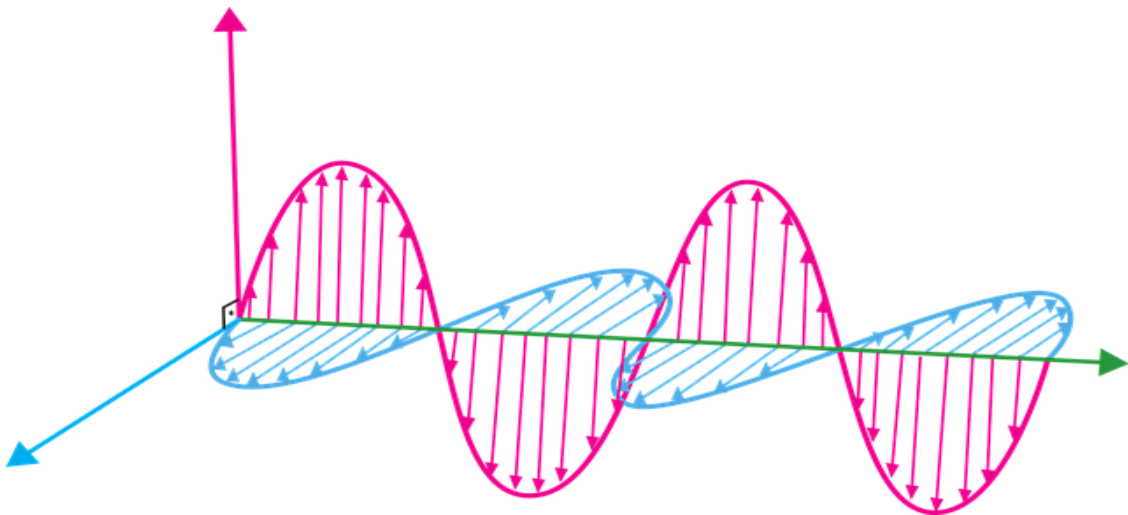
1.6 Fondamenti fisici del mondo vibrazionale

Dall'inizio alla fine delle nostre giornate, di fatto siamo immersi in un mondo di luce liquida, ed è la scienza a fornire il dato reale che tutto ciò che osserviamo o di cui facciamo esperienza esternamente ha natura vibrazionale. Siamo sempre più radicati nella concezione di esseri immersi in uno spettro di onde che variano per intensità (ampiezza) lunghezza d'onda (distanza tra una cresta o gola e l'altra) frequenza (velocità) che conferiscono loro tratti distintivi.

Lo spettro elettromagnetico misura fondamentalmente 4 tipi di forze fisiche:

1. elettromagnetica
2. debole
3. forte
4. gravitazionale

Tutte le onde elettromagnetiche seppur possano apparire diverse sono sostanzialmente la stessa cosa, ovvero campi elettrici vibranti che s'intersecano gli uni con gli altri ad angolo retto che seguono la stessa direzione di movimento.



Possiamo pensare ad entrambe i campi insieme come ad una singola onda che si muove nel vuoto, non avendo bisogno di alcun mezzo per la trasmissione. Nel vuoto, la velocità del movimento è costante, viaggia alla velocità della luce.

Tutte le radiazioni elettromagnetiche si comportano come la luce e possono essere:

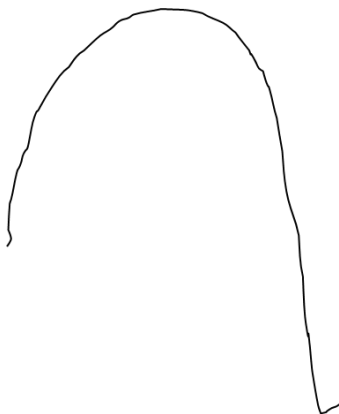
- **Riflesse** Un raggio di luce viene riflesso dallo specchio, l'onda sonora viene riflessa dalla montagna creando l'eco, un'onda marina viene riflessa dagli scogli del porto, e così via. La riflessione capovolge l'onda in una nuova direzione
- **Rifratte** La rifrazione è il cambiamento di direzione dell'onda a causa della variazione della sua velocità di propagazione. Si produce una deviazione dalla propagazione rettilinea, e può essere causata dal fatto che le proprietà del mezzo cambiano da un luogo all'altro.

La rifrazione della luce è l'esempio più comunemente osservato, ma ogni tipo di onda può essere rifratta, per esempio quando le onde sonore passano da un mezzo a un altro o quando le onde dell'acqua si spostano a zone con diversa profondità

- **Assorbite** In fisica, l'assorbimento è la capacità di un materiale di assorbire l'energia associata alla radiazione elettromagnetica che si propaga all'interno di esso. Si tratta dell'energia dei fotoni che viene ceduta agli elettroni, atomi e molecole del materiale. Nel caso la radiazione d'onda venga assorbita per poi essere riemessa ad un'altra lunghezza d'onda, vedi l'oggetto colpito da un raggio di luce bianca può assorbirlo completamente così da apparire nero o in assenza di luce riflessa.

I colori corrispondono a radiazioni di diversa lunghezza d'onda e diversa frequenza. La colorazione di un corpo o di una sostanza dipende dalla sua struttura molecolare che assorbe determinate frequenze e ne riflette altre. La parte non assorbita, quella che la sostanza riflette, viene percepita visivamente come colore.

Il movimento di un'onda da un punto ad un altro si chiama ciclo.



La frequenza di un'onda corrisponde al numero di cicli che essa compie ogni secondo.

La distanza tra due punti corrispondenti di un ciclo è la lunghezza d'onda.

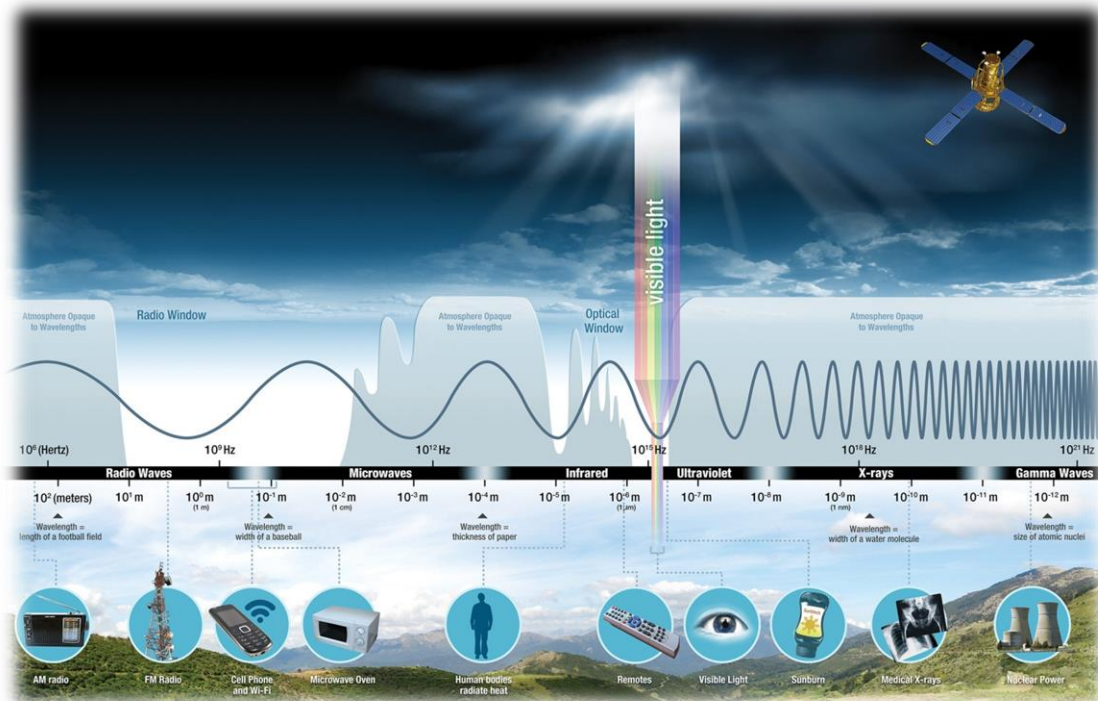
Più la frequenza è alta e più corta sarà la lunghezza d'onda e se la frequenza è bassa, allora più ampia sarà la lunghezza d'onda.

Le onde a bassa frequenza (onde lunghe) hanno meno energia di quelle ad alta frequenza (onde corte). E' soltanto questa differenza tra lunghezza d'onda e frequenza che rende un tipo di onde di energia elettromagnetica diverso da un altro.

Quando le onde elettromagnetiche sono ordinate secondo la frequenza o la lunghezza d'onda, formano uno spettro continuo che non mostra un inizio né una fine reali e la luce visibile è solo una piccola parte di esso.

Possiamo usare questa energia elettromagnetica mettendo le onde a lavorare ovvero siamo in grado di generarle, trasmetterle e collegarle. Alcune delle applicazioni che possiamo ottenere sono la trasmissione senza fili di suoni e immagini, ottenute modificando e generando onde elettromagnetiche con frequenze simili a quelle delle onde radio dello spettro.

La **luce** è semplicemente la parte visibile dello spettro elettromagnetico, che è possibile osservare nei colori presenti nell'arcobaleno. Le differenze tra questi colori (e le forme di radiazione correlate) sono definite in base alla lunghezza d'onda che occupano. Alle frequenze più elevate corrispondono i *raggi gamma* e i *raggi x*, altre forme includono i *raggi ultravioletti*, gli *infrarossi* e le semplici *onde radio*. Tutto l'insieme è definito «spettro elettromagnetico». I raggi differiscono per la rispettiva lunghezza d'onda e la capacità di penetrare nei tessuti cutanei.



A questo punto possiamo chiederci: “Che fine hanno fatto il suono e la temperatura”?
L'energia sonora e quella termica non rientrano nello spettro.

Del **suono** sappiamo, fatto curioso, che è un range non udibile della fascia di frequenze delle onde radio. Il suono è dato da una compressione di onde che hanno una sorgente sonora e che viaggiano nel vuoto. Esse si fanno udibili quando entrano in risonanza con un ricettore come il nostro timpano.

La **temperatura**, il calore emanato da un qualsiasi oggetto o da un corpo è relativo alla velocità del movimento molecolare. Tale velocità dipende dal livello di energia presente all'interno di quel sistema. Pertanto anche il marmo possiede una forma di calore fintanto che le sue particelle atomiche sono in movimento.

1.7 La vibrazione terrestre

La *magnetite* è il più antico minerale che si conosce, pare che il suo nome derivi da quello dell'antica città greca denominata *Magnesia*. Una delle sue importanti proprietà è quella magnetica. Frammenti di cristalli di magnetite sarebbero rinvenuti nel cervello umano, avvalorando, in un certo qual modo, la nostra connessione con il campo magnetico terrestre. *In Pasadena, California, un'equipe di ricercatori del "California Institute of Technology", guidata dal geobiologo Joseph Kirschvink, ha scoperto nel cervello umano le stesse particelle magnetiche responsabili del proverbiale senso di orientamento di piccioni viaggiatori, balene e salmoni. "E' la prima nuova materia trovata nel corpo umano da quando i nostri antenati scoprirono il sangue, le ossa e le trippe", ha dichiarato trionfalmente Kirschvink nel presentare la sua scoperta con una conferenza stampa tenuta alla "Cal Tech". Le particelle sarebbero analoghe a quelle che consentono a piccioni e salmoni di navigare basandosi sul campo elettromagnetico della terra².*

Le balene, secondo Kirschvink, utilizzerebbero un sistema sensoriale magnetico che permetterebbe loro di orientarsi lungo i campi geomagnetici del fondo oceanico come una sorta di Gps, mentre le ritroviamo a spiaggiarsi in caso di anomalie geomagnetiche nel mare.

I cicli delle maree, i cicli di luce e buio, lunari, delle stagioni, sono anch'essi forme di onde più lente. E' riconosciuto universalmente che le vibrazioni della terra ci influenzano, se non altro nella fertilità, nella riproduzione delle specie animali, ma anche nella salute ed equilibrio del corpo umano.

L'energia della terra, chiamata *Risonanza di Schumann*, in onore del fisico che l'ha predetta nel 1952) secondo la descrizione ufficiale di Wikipedia è:

² Fonte dal web: https://www1.adnkronos.com/Archivio/AdnAgenzia/1992/05/12/Altro/MEDICINA-NELL'UOMO PARTICELLE-MAGNETICHE-DIREZIONALI_110800.php

“Le risonanze di Schumann (SR) sono una raccolta di picchi spettrali nella parte a frequenza estremamente bassa (ELF) dello spettro del campo elettromagnetico terrestre.

Le risonanze di Schumann sono risonanze elettromagnetiche globali, generate ed eccitate da scariche di fulmini nella cavità formata dalla superficie terrestre e dalla ionosfera. »

In sintesi, ci stiamo riferendo all'energia elettromagnetica globale terrestre che dal 1952 ad oggi registra un'esorbitante intensificazione del suo livello vibrazionale, che si era mantenuto stabile per migliaia di anni a 7,83 hertz a picchi poco profondi, a seconda del numero di tempeste sul pianeta in quel momento. Tutto questo sta facendo registrare anomalie magnetiche che mostrano deviazioni anche di quindici o venti gradi rispetto al nord magnetico. Da un punto di vista geobiologico che correla i cambiamenti di frequenza del pianeta con l'attività vibrazionale delle nostre cellule, con l'aumento delle tempeste magnetiche, possiamo assistere a fenomeni di scuotimento o addirittura di esplosione di blocchi energetici ed emotivi, ripulendo la sfera del campo aurico umano. La spiegazione del processo è da ricondurre all'aumento dell'energia terrestre la quale stimola l'accelerazione frequenziale del sistema umano, rendendo meno densa la realtà umana alleggerita dalle vecchie strutture emotive e psichiche. La resistenza o la mancata sincronizzazione all'attività della terra può invece, creare malesseri e rendere difficoltosa l'esperienza a livello di corpi fisici, emotivi, mentali, spirituali ed eterici. In una visione globale, sembrerebbe che l'umanità insieme alla terra stiano viaggiando ad un ritmo sostenuto verso una nuova direzione di unità di coscienza e intento ad un livello superiore di consapevolezza.

1.8 Onde cerebrali e i relativi livelli di coscienza

E' risaputo che l'attività elettrochimica del nostro cervello si misura in onde cerebrali in quanto esso è attraversato da correnti elettriche. Qui di seguito viene riportata la descrizione data da Penney Peirce nel suo libro “Il potere delle vibrazioni personali” delle quattro frequenze principali che si alternano nell'attività cerebrale, più una molto speciale, notando in particolare che ad un'attività frequenziale più veloce corrisponde una più bassa frequenza del livello di coscienza, al contrario ad onde cerebrali più lente corrisponde una coscienza di più alta frequenza, più espansa.

Onde Beta (associate ad una frequenza di 13-40 Hz o cicli al secondo) l'attività cerebrale registra un altissimo livello di intensità, il movimento delle onde è molto rapido. Corrispondono ad uno stato di veglia cosciente, quella vigilanza operativa che ci vede impegnati in attività mentali (lettura, studio, etc.) e che prevale per la maggior parte della nostra giornata, dove l'attenzione è quasi sempre rivolta all'esterno.

Onde Alfa (associate ad una frequenza tra gli 8-13,9 Hz o cicli al secondo). Qui l'attività cerebrale rallenta, le onde sono più lente quando ci troviamo in uno stato di rilassamento privo però di sonnolenza, si mantiene una condizione di vigilanza rilassata e non forzata. Si presentano in tutti quelli stati di tranquillità in cui ci si abbandona al fantasticare, negli stati di blanda meditazione, il biofeedback e le attività di integrazione psicofisiche, ipnosi leggera, la visualizzazione creativa, quando si è impegnati in qualche forma d'arte e nei processi intuitivi, l'immersione nella natura, il riposo e gli esercizi fisici. Più in generale, nello stato alfa si raggiungono maggiori livelli di efficienza creativa, produttività e benessere.

Onde Theta (associate ad una frequenza tra i 4-8 Hz o cicli al secondo). In questo caso l'attività elettrica del cervello rallenta sensibilmente e le onde corrispondono ad alcune fasi del sonno non REM , più nello specifico alla prima fase del sonno, al sogno, ai livelli più profondi della meditazione, all'immaginazione e alla creatività ispirata, l'intensificazione della memoria, stati mistici e percezione intuitiva.

Onde Delta (associate ad una frequenza tra 0,5-4 HZ o cicli al secondo). Questo livello è assimilabile ad uno stato psicofisico ancora più profondo di quello theta, in cui si verificano i fenomeni di sonnambulismo e del parlare nel sonno, trance profonda e i processi di auto guarigione. Siamo nell'ultima fase del sonno REM, in assenza di sogni, se si viene destati ci si sentirà confusi e disorientati, difficoltà a risvegliarsi ma in genere ci si riaddormenta immediatamente. Una particolarità da rilevare è la similitudine della vibrazione elettrica del cuore con le onde delta del cervello.

Onde Gamma (associate ad una frequenza tra i 30-90 Hz o cicli al secondo) registrano un movimento molto rapido con una minima ampiezza, in genere sono condizioni in cui si è molto attivi, vengono associate alle facoltà superiori dell'essere umano, quando apprendiamo, processiamo informazioni. Solo di recente i neuroscienziati stanno scoprendo le straordinarie possibilità relative a questo livello di attività cerebrale quando si producono le frequenza gamma, da non confondere con i raggi gamma. La sensazione scaturita a questo livello è simile allo stato di grazia di alcuni monaci e degli esperti dell'arte della meditazione, ma anche nell'espressione della genialità, insomma, ai processi cognitivi più elevati. L'onda parte dal Talamo spostandosi nella parte posteriore ed infine a quella anteriore per 40 volte al secondo, coinvolgendo tutte le aree cerebrali quasi istantaneamente, registrando così il picco della performance sia mentale che fisica.

Diventa interessante scoprire come poter riconoscere ed indurre in particolare i livelli *alfa*, *theta*, *delta* e perché no, anche i *gamma*, i nostri "super poteri". Alla fine di ciascun capitolo troverete alcune pratiche per esercitarvi a questo scopo, per apportare maggior benessere, memoria, attenzione, percezione sensoriale e migliorare così, vari aspetti di voi e della vostra vita.

La descrizione delle onde cerebrali sopra esposta deve far prendere atto che le frequenze energetiche della materia hanno una corrispondenza con le frequenze della

coscienza. In effetti, ad una data attività elettrica del cervello si producono esperienze, atteggiamenti, modalità di conoscenza specifici. Prendendo familiarità con i vari stati di coscienza, noteremo che nello stato *beta* il raggio di consapevolezza è ristretto, la modalità della mente è lineare e contratta, l'atteggiamento è quello dell'essere troppo indaffarati ed oberati di pensieri e compiti da portare a termine. Mentre via via che le onde rallentano, diminuiscono anche i pensieri e le preoccupazioni e si entra nello stato *alfa*, dove la contrazione mentale lascia spazio all'atteggiamento di apertura, di ricettività e sensibilità sottile. In pratica, quando il cervello rallenta la sua attività si crea maggiore distensione psicofisica, si allentano tensioni e paure tipiche dello stato di veglia, consentendo di volgere l'attenzione ad aspetti della coscienza repressi e dimenticati nel subcosciente. Con il progressivo rallentamento delle onde, facendo ingresso nel livello *theta* si sconfinano nel territorio del Sé autentico, un principio di cedimento dell'io superficiale fa spazio ad una maggiore consapevolezza dell'IO SONO. In particolare, quando si chiude la porta ai richiami esterni, assumendo un atteggiamento di autoriflessione, rivolgendo l'attenzione della mente sui processi interiori, le onde cerebrali abbandonano lo stato *beta* per sintonizzarsi su *alfa* e *theta*. Lo stato *delta* rappresenta invece, la soglia che conduce alla connessione del Sé più profondo, alle esperienze extracorporee; si perviene ad un senso realtà unificata, mentre l'entità individualizzata non ha più importanza e vengono meno i limiti di spazio-tempo per cui si viaggia liberamente nelle varie dimensioni della coscienza. Questo livello è difficile da raggiungere durante la fase vigile della coscienza proprio perché la caratteristica dello stato *beta* è la forte individualizzazione della coscienza. Lo stato *delta* potrebbe rappresentare il portale che ci proietta nella realtà dei quanti e nelle dimensioni parallele descritte dalla fisica.

I benefici che possiamo ottenere allenando la nostra mente a vivere dagli stati *alfa*, *theta* e *delta* sono diversi, ad esempio a questi livelli il cervello è in grado di produrre una notevole quantità di neuropeptidi, aumentano le endorfine, l'acetilcolina, la vasopressina e la serotonina, così da ridurre lo stress ed il dolore, migliorando memoria e attenzione. In definitiva, dovremo dedicare più tempo a sviluppare la consapevolezza piuttosto che restare collegati troppo a lungo ad una coscienza *beta* super stressata.

Che dire invece di una elevata attività *gamma*? La sua presenza in una persona denota un'intelligenza fuori dall'ordinario, spesso la ritroviamo in atleti e musicisti ad alti livelli o comunque riguarda le performance d'eccellenza. Questo stato è attivo durante la visualizzazione e sviluppa la compassione e la serenità, non a caso nelle persone depresse si registrano bassa attività cerebrale *gamma*. Il sentimento della compassione muove dal naturale senso di coscienza unificata che si sperimenta nello stato *delta* in altre dimensioni, nello stato *gamma* si manifesta all'esterno vivendo quella condizione tipica di benedizione paradisiaca.

Oltre alla meditazione possiamo aumentare i livelli di attività *alfa*, *theta*, *delta* e soprattutto *gamma* concentrando l'attenzione sulla compassione e l'amore. Vivendo a

partire da essi, concentrandoci su ciò che amiamo fare con passione, si entra subito in fase gamma.



1.9 Le frequenze umane e le corrispondenze con i chakra

Al Monroe Institute della Virginia, si svolge l'*Hemi-Sync* un programma di addestramento per l'espansione della coscienza³, basato su metodologie uditive in grado di avere un sensibile impatto sulle onde cerebrali e sugli stati di coscienza. Dalle informazioni emerse vi è una descrizione dei livelli di consapevolezza, in particolare quelli che rientrano nella fase theta e delta che sono gli stati esplorati e descritti dai partecipanti aderenti al programma da diversi anni. Si comincia con un rilassamento profondo che conduce ad un'espansione della percezione sensoriale oltre i confini spazio-temporali, per entrare in dimensioni altre non fisiche.

Quella che segue è la descrizione dei livelli di coscienza visitati dai partecipanti al programma *Hemi-Sync*, i quali mostrano una certa correlazione con le funzioni dei sette *chakra*. Questi vengono descritti come dei punti energetici in cui i pacchetti di energia-informazione cosmica vengono trasmessi al corpo fisico da un'altra forma di energia d'intermediazione o corpo eterico, in altri termini energia sottile *chi* o *pranica*.

Livello 15 corrispondenza con il primo chakra, centro sacrale situato alla base della colonna vertebrale che è rapportato alla sopravvivenza, la resistenza, l'energia

³ <https://hemisync.it/2021/04/28/i-livelli-di-focus/>

sessuale come puro impulso alla vita attraverso il radicamento alla terra, al preservare la circolazione dell'energia vitale e la connessione con l'energia terrestre.

Livello 16 corrisponde al secondo chakra, situato nell'area pelvica e addominale, il centro che permette di provare sensazioni, emozioni e i campi di energia. Influenza la sfera della sensualità, del desiderio del relazionarsi con gli altri esseri, l'empatia, la sessualità come desiderio di procreazione, promuove la sana creatività, l'appetito, la giocosità.

Livello 17 entra in parallelo con il terzo chakra localizzato nel plesso solare, sede della volontà individuale, il centro dell'autocontrollo e del potere sul mondo esterno, si concentra sull'accoglienza e prima gestione degli stimoli in ricezione, pertanto è direttamente impegnato con i pattern di attrazione-repulsione e fuga-attacco.

Livello 18 corrisponde al quarto chakra, il centro del cuore, qui la relazione si fa affettiva, l'interconnessione tra il Sé fisico e quello immateriale, da qui si dipartono sentimenti profondi e nobili come la compassione, l'empatia profonda e la fiducia, il rapporto di comprensione reciproca con gli altri e con la natura.

Livello 19 rapportato al quinto chakra, il centro della gola, governa la transizione della volontà personale a quella della sua espressione superiore, promuove dunque l'autoespressione ispirata, la fede, la connessione con informazioni e guide più elevate, la comunicazione più autentica.

Livello 20 corrisponde al sesto chakra, il noto terzo occhio posto nel punto centrale tra le due sopraciglia, ha la funzione della visione, intesa come l'abilità di vedere al di là delle forme apparenti, in tutte le aree delle dimensioni invisibili e nelle circostanze che ci connettono con l'esperienza del nostro Sé non fisico. La cosiddetta apertura del terzo occhio, coincide con l'aprirsi all'intuizione, all'immaginazione, a quella creatività ispirata, raggiungibile da quel piano di consapevolezza da cui si avverte la sintonia universale.

Livelli 21 è in relazione al settimo chakra, o centro della corona posto sulla sommità della testa, riguarda un altro passaggio di energia-informativa dall'io individuale all'anima o IO SONO o Atman come si preferisce. A questo livello si ha la possibilità di contattare la sorgente di tutte le informazioni e di tutte le possibilità esperienziali dell'essere, interfacciarsi con le guide personali, conoscenza cosmica e interconnessione con gli altri esseri. Spesso viene descritto come un luogo di incontro con esseri non fisici.

1.10 Livelli oltre la coscienza umana, le esperienze dopo la morte

La descrizione dei livelli dell'esperimento in questione, continua con i regni che accolgono le esperienze dopo la morte fisica. Si tratta di dimensioni interessanti riportate dai mistici, chiaroveggenti o chi ha vissuto le NDR (Near Death Experience) o esperienze di premorte.

Livello 22 viene descritto come una dimensione pervasa da una realtà onirica più elevata rispetto a quella ordinaria, è connesso con gli stati di demenza, il delirio, l'anestesia, le persone in stato di coma e dà la possibilità di entrare in contatto con loro. Inoltre, si trovano qui, addormentati per un tempo indefinito anche tutti quegli esseri che non credono nell'aldilà.

Livello 23 appare come il girone tipico dei suicidi, dei tossicodipendenti, o di tutti coloro che lasciano il piano fisico con estrema resistenza, forte amarezza o pena. In genere, si ritrovano in questo livello coloro che non si rendono conto di essere morti, i quali avendo un radicato attaccamento alla vita fisica, a idee o stati emotivi limitanti e conseguente paura della morte, non sono stati capaci di trasvalutarli.

Livelli, 24, 25 e 26 riguardano tutti i nostri attaccamenti e i sistemi di credenze che abbiamo fervidamente coltivato durante l'esperienza terrena o i concetti e le aspettative di come dovrebbe essere la vita dopo la morte, come ad esempio se vi è una figura precisa ad accoglierci oppure la visione angelica del paradiso o i demoni dell'inferno. Pare che si passi molto tempo in questa dimensione, a volte anche secoli fino a che l'aiuto delle guide ci aiuti ad ampliare la nostra visione verso nuovi orizzonti possibili.

Livello 27 è una sorta di centro di accoglienza per i trapassati, è noto come il "Parco" perché ai più appare come un giardino con molto verde e infonde molta tranquillità. Qui la maggior parte delle persone sosta dopo la morte, ed ha il tempo di rigenerarsi energeticamente, rincontrare amici e parenti estinti, di rivedere il film della propria vita e le lezioni rimaste incompiute con l'aiuto di una guida, frequentano una grande biblioteca dove è immagazzinata l'intera memoria del pianeta, seguono un percorso che prevede la visione delle varie possibilità di future vite, rilassandosi giocosamente in attesa che siano di nuovo pronte per un nuovo inizio. Alcune persone invece, hanno una destinazione diversa, in quanto seguono un addestramento per diventare degli spiriti guida con la missione di salvataggio. Queste imparano a calarsi nei piani inferiori, per recuperare le anime perse aiutandole a ritrovare la via per proseguire oltre.

Livello 28 è uno stato molto sottile in cui la condizione di individualità umana ha l'estremo punto di contatto, viene chiamato "settimo cielo". Qui si incontrano i grandi maestri, altre figure note come salvatori e profeti, ed è qui che dimorano le anime che stanno ultimando il processo d'integrazione di tutte le loro vite prima della successiva incarnazione.

Nelle successive ottave, non si hanno sufficienti informazioni altrettanto dettagliate.

Livelli 34 e 35 di questi si sa che sono noti come "l'area della Riunione", dove si incontrano delle intelligenze molto elevate e la cui natura è impersonale, il loro scopo è quello di fornirci la loro assistenza durante due importanti eventi molto rari, che si verificheranno simultaneamente sul pianeta. Purtroppo i dettagli riguardo agli eventi non sono sufficientemente documentati dai partecipanti al programma che hanno raggiunto questi stati di coscienza.

Livello 49 in questo livello si accede alla conoscenza del funzionamento dei grandi misteri cosmici, astronomici e delle galassie.

Come possiamo notare la descrizione dei livelli di consapevolezza documentati dai partecipanti al programma dell'Hemy-Sync, non è la sola classificazione esistente, pensiamo ai sistemi metafisici religiosi ma anche filosofici come quelli di Aristotele e Platone, o a quelli di viaggiatori intrepidi delle dimensioni ultraterrene come Dante Alighieri, ciascuno dei quali caratterizzati dai rispettivi tratti socio-culturali di appartenenza, ma accomunati da una certa familiarità.

Infine, anche per voi allinearvi intenzionalmente a livelli di consapevolezza superiori sarà un processo normale.

1.11 L'altalena delle vibrazioni quotidiane

Dopo aver esplorato le differenti scale vibrazionali degli stati di coscienza fino ad alcuni anche molto elevati, ridimensioniamoci in una nostra giornata tipo, e noteremo che il via vai e l'alternarsi delle onde vibrazionali connesse alle sensazioni fisiche, alle emozioni ed ai pensieri si sollevano e si abbassano passando dall'entusiasmo alla frustrazione, dal piacere al dolore, dalla contentezza al dispiacere. L'ampia gamma di vibrazioni che potreste percepire passa da un'alta frequenza con vibrazioni rapide, espansive, amorevoli relazionate all'anima a quelle più dense di bassa frequenza con vibrazioni lente, connesse con le paure dell'io superficiale. Qui di seguito una tabella che riproduce l'escalation del movimento delle frequenze nella vita di tutti i giorni.

	CORPO	SENSAZIONE	EMOZIONE	PENSIERO
VIBRAZIONI AD ALTA FREQUENZA velocità espansione amore	Presenza	Comunione	Amore/Empatia	Saggezza/Unità
	Salute	Esperienza diretta	Generosità	Conoscenza diretta
	Movimento fluido	Sensibilità acuta	Gioia/Gratitudine	Ispirazione/Visione Chiara
	Flessibilità	Intuizione	Entusiasmo	Creatività ispirata
	Prontezza di riflessi	Chiaroveggenza	Desiderio/Motivazione	Esplorazione
	Aagio	Chiaroudienza	Piacere	Insight/Rivelazione
	Rilassamento	Chiarosenienza	Fiducia	Ricettività apertura
VIBRAZIONI A BASSA FREQUENZA lentezza contrazione paura	Sfinimento/Spossatezza	Debolezza/senza forza	Sincerità	Noia/Impazienza
	Tensione/Stress	Vista	Appagamento	Distrazione/Assenza
	Dolore acuto/periodico	Udito	Delusione	Proiezione/Critica
	Dolore cronico	Tatto	Frustrazione	Logica/Prova
	Dipendenza	Gusto	Dubbio/Insicurezza	Convinzioni/Manipolazione
	Malattia	Olfatto	Paura/Ansia/Panico	Ossessione
	Trauma/Incidente/Ferita	Attrazione/Repulsione	Odio/Rabbia/Rifiuto	Psicosi/Nevrosi
	Perdita di funzione	Istinto viscerale	Senso di colpa/Vergogna	Sopraffazione
	Paralisi/Coma	Reazione subconscia	Depressione/Apatia	Suicidio

Finora si è provato a delineare come sia vasto lo spettro di frequenze e i relativi stati di coscienza che si possono sperimentare durante l'arco di una singola giornata, pensiamo soltanto per un attimo: ad un buon risveglio mattutino in cui un piglio d'ispirazione ci invita con entusiasmo a sederci alla scrivania, accendere di buona lena il computer impazienti di scrivere di getto il racconto che magari abbiamo sognato durante la notte. Ma venite distratti da un avviso sgradevole sul cellulare che vi desta preoccupazione, nel frattempo si blocca il pc e dalla preoccupazione si passa alla frustrazione, vi dirigete verso la cucina per dissetarvi con una bevanda gradevole che vi tiri su e lì trovate il disastro più totale che ha lasciato vostro figlio dalla cena della sera prima con gli amici, la frustrazione si tramuta in men che non si dica nel sentimento della verde rabbia dell'*incredibile Hulk*. Provate a rimettere un po' d'ordine ma si frantuma un bicchiere di vetro con cui vi ferite ad una mano, il dolore pulsante persisterà per il resto della giornata. Il fastidio crescente inizia a spossarvi. A quel punto pensate sia un bene concedervi un po' di relax e magari a guardare un programma in tv ma non trovate lo stimolo adeguato e insorge la noia. Infine ritornate alla scrivania e riprendete il vostro lavoro. Nel frattempo sopraggiunge la chiamata del vostro migliore amico che vi invita ad una gita improvvisata fuori porta, esortandovi a lasciare tutte le faccende in cui eravate impegnati perché passerà a prendervi a momenti. Lo spirito si risollewa esortando di gratitudine. La sera rientrate a casa stanchi ma tranquilli, ma mentre ritirate una raccomandata dalla cassetta postale non riuscite ad addormentarvi per via della preoccupazione per le vostre finanze a seguito dell'avviso ricevuto. Un buon libro su tematiche spirituali insieme ad una buona tisana vi riporta ad uno stato di quiete, per cui vi sedete sul terrazzo a meditare e ciò vi rassicura. Questo vi riallinea con il vostro splendido Sé e al suo potenziale artistico, vi addormentate piacevolmente, abbandonandovi a sogni creativi che produrranno effetti positivi al risveglio del mattino seguente.

1.12 Siamo tutti esseri vibranti con una vibrazione personale unica

La vita è un'oscillazione costante e vibratile che si innalza per poi riscendere in un moto senza sosta attraversando l'asse corpo - emozione - pensiero. Ma anche l'essere umano è dotato di un sistema vibrazionale ed ha una sua specifica vibrazione personale che è data dalla frequenza complessiva che emana in un dato momento. In questa frequenza vengono esperiti vari stati in cui il corpo, le emozioni, i pensieri sono più espansi o contratti a seconda del dato momento, in riferimento alla tabella precedente. Dunque ci si può ritrovare pervasi da una miscela di dolore fisico, vittimismo emotivo ed oppressione mentale; alcuni momenti dopo ritrovarsi in un processo fluido di movimento di esplorazione accompagnato da una sensazione di contentezza. Quando ci stabilizziamo sulle frequenze più alte, evitando la reazione (istintivo viscerale) nei casi in cui ci sentiamo turbati, mantenendoci, invece, calmi e

sereni, abbiamo la possibilità di stabilizzarci con quella che *Penny Peirce* definisce la nostra “frequenza di casa”. Si tratta dell'allineamento perfetto con la coerenza del cuore che porta a sentirsi uniti con il sentire intimo del nostro Sé, in risonanza armoniosa con la verità profonda dell'anima, l'incontro erotico esaltante con l'IO SONO, ovvero la nostra consapevolezza di essere consapevoli di essere.

1.13 Il reale e l'uomo immaginativo

La realtà descritta dall'entanglement quantistico mostra l'assenza della consuetudine di spazio e tempo, di fatto **nel mondo quantico non esiste separazione tra gli oggetti e gli eventi con cui siamo soliti descrivere la realtà oggettiva. La psicologia del profondo di Jung, in fondo, espone** allo stesso modo questa mancanza di separazione spazio-temporale nei processi inconsci che affiorano nella coscienza; notiamo, invece, che i limiti di spazio-tempo sono utilizzati dalla coscienza. Si rende evidente un parallelismo tra realtà conscia e inconscia e la reciproca funzionalità dell'onda-particella, che come abbiamo in precedenza descritto: **l'onda è la parte inosservata dell'entità quantica e la particella l'aspetto che assume se viene osservata**. Possiamo dire lo stesso per l'inconscio quale aspetto della psiche non osservata, mentre il conscio è l'aspetto che assume per potersi mostrare.

L'onda non ha una localizzazione precisa e si propaga nel “vuoto” mentre la particella assume una posizione definita nello spazio, così è per l'attività dell'inconscio con il suo moto illimitato, mentre quella conscia tende ad essere delimitata e più statica.

In altre parole, potremo asserire che il mondo che osserviamo per consuetudine come reale, non è altro che l'espressione dell'attività mentale dell'osservatore.

“Il regno di Dio è in mezzo a voi” (Luca 17:21)

La realtà è immaginale, come insegnano diverse tradizioni sapienziali, mistiche e religiose, come ritroviamo nei racconti biblici che nulla hanno di storico, ma piuttosto espongono la rappresentazione psichica del dramma umano, indicando il segreto dell'atto della creazione che è insito nella funzione immaginale dell'uomo e della donna. Il declino del materialismo e dei suoi limiti oggettivi è una peculiarità dell'uomo contemporaneo, rendendosi necessario l'abbandono della vecchia consuetudine del reale finora concepito, risvegliandosi dall'illusione che la realtà *là fuori*, sia separata dall'interiorità individuale, per dare così origine ad un cambiamento di prospettiva. Questo viene a significare che non solo l'umano vive come vittima dell'illusione del materialismo e dell'oggettività delle cose, ma anche dell'illusoria idea di un'individualità che per difendere la propria condizione di oggettività (percepita attraverso i valori e i sensi comuni, dunque condizionata) resta separata dal tutto. Non equivale forse questo ad edificarsi una gabbia tremenda? Liberare i sensi dai valori comuni significa svegliarsi

all'idea che il mondo che vediamo proiettato fuori da noi stessi, è solo la prova della realtà assoluta concepita dentro la nostra stessa immaginazione, un riflesso, la manifestazione di un sogno, un atto immaginale. A questo punto quando l'uomo scopre che l'oggetto di per sé non esisterebbe se non ne avesse consapevolezza, che nessun altro può entrare nel suo mondo se non glielo permette, comprende che non vi è nulla o nessuno da cambiare se non sé stesso. Divenire consapevoli di quanto appena enunciato dovrebbe far convenire che l'unica cosa importante a cui interessarci è assumerci la responsabilità di plasmare le nostre vite sulla base dei nostri ideali più nobili. L'ideale però non si incarna facilmente, bensì richiede un'auto-disciplina rigorosa. L'uomo in quanto essere immaginativo per realizzare il suo ideale, ovvero far sì che il suo mondo interiore ideale corrisponda alla realtà oggettiva esterna immaginata, **deve impegnarsi a modificare lo schema abituale di immaginazione finora perseguito**. Infatti, l'immaginazione non è del tutto libera fintanto che rimane impigliata nella rete paralizzante dei condizionamenti abituali - d'altro canto ha un potere neutro sulla realtà fisica di esprimere per mezzo del suo sé fisico sia il bene che il male, per questo è probabile che fu scritto:

“Scegliete oggi chi volete servire” (Giosuè 24:15).

Ma una volta compiuta questa scelta e accettata in modo da lasciare che si conformi con la coscienza dell'individuo, l'immaginazione si manifesterà compiutamente in tutto il suo potere e saggezza plasmando il mondo esterno nel suo divenire, a immagine dei discorsi e dei comportamenti abituali dell'individuo stesso. E' una peculiarità dell'essere interiore quella di conformare il sé esteriore similmente alla sua stessa realtà d'essere (a sua immagine e somiglianza). Il comportamento esteriore dell'uomo si attua meccanicamente ed è mosso dalla pulsione del sé interiore che guida ogni cambiamento. Ma ogni cambiamento avrà origine nel momento in cui il sé interiore smetterà di trascinarsi dietro i vecchi schemi di coscienza e finirà con il rimpiazzarli definitivamente con i nuovi. La morte “mistica” consiste proprio nel processo di cambiamento dello stato di coscienza. I mistici intendevano per morte il dissolvimento dell'attaccamento alle immagini, ovvero sciogliere l'impressione profonda che univa un determinato stato (atteggiamento, carica emozionale o pensiero fissato) ad una data immagine. La morte diviene così il più grande atto di liberazione creativo per l'immaginazione che ritorna ad essere pura e integra, per poter produrre una realtà perfettamente corrispondente al desiderio del sé interiore.

L'immaginazione è una parola che non trova precisa definizione neppure sul dizionario, non segue schemi o regole fisse, né si sottopone a legami logici. Per sua natura esprime la funzione di rappresentare e produrre immagini. Ha decisamente a che fare con la fantasia piuttosto che con il ragionevole intelletto e con l'abilità del mago e della

magia, il cui concetto va rivalutato da secoli di distorsione e superstizione socio-religiosa. Il mago secondo Giordano Bruno è un saggio con abilità pratica, egli osserva e studia la natura e la realtà dei suoi fenomeni appropriandosi delle sue regole, e poi sulla base delle conoscenze acquisite, cerca di anticipare o intervenire sapientemente sugli accadimenti materiali. Il “mundus imaginalis” del Rinascimento si è basato sull’osservazione che l’uomo sia l’unico essere sulla terra capace di essere felice o infelice a causa delle sue fantasmagorie, contribuendo allo sviluppo di una cultura immaginale e simbolica in cui idee, entità, eidola, fantasmi sono creazioni dei sensi interiori. Ciò ha favorito la capacità di dialogare con i propri fantasmi, di renderli vivi e potenti o neutralizzarli, a patto di credere nell’efficacia della magia o della propria attività immaginifica, certamente partendo dalla premessa che la felicità e l’infelicità non sono che fatti interni, di coscienza, dunque soggettivi, un po’ come simbolicamente accade con il genio della lampada vivificato dalla carica immaginifica del suo custode: Aladino.



1.14 La mente quantistica

Oggi si sente menzionare spesso il concetto di *mente quantistica*, con riferimento esplicito all’applicazione dei principi della meccanica quantistica alla psiche e alle tematiche esistenziali. Un primo approccio in tal senso possiamo farlo risalire agli scambi epistolari tra **Wolfgang Pauli** (Premio Nobel per la fisica nel 1945) e **Carl Gustav Jung** (padre della psicologia analitica), i quali misero in relazione due immense discipline scientifiche solo apparentemente tanto distanti: la psicologia del profondo e la fisica quantistica.

Nei loro dialoghi epistolari, Pauli e Jung si scambiarono opinioni su diversi temi tra cui quello degli archetipi, presente nel pensiero della psicologia junghiana.



In una di queste lettere (lett.49)⁴ Jung scrisse: *“l’archetipo non rappresenta altro se non la probabilità dell’accadere psichico. In una certa misura, è il risultato, anticipato per immagini, di una statistica psichica”* e rimase impressionato dalla definizione resa da Pauli *“nella fisica quantistica l’archetipo vada ricercato nel concetto di probabilità (matematica), cioè nella concordanza di fatto tra il risultato atteso, calcolato con l’aiuto di questo concetto, e le frequenze misurate empiricamente”*.

Si evince che l’entità quantica nel suo aspetto di onda e gli archetipi rappresentano il campo delle probabilità. In particolare Pauli definì gli **archetipi** come le numerose possibilità che possono assumere gli atteggiamenti psichici: essi **rappresentano nell’inconscio le innumerevoli potenzialità delle manifestazioni psichiche**, mentre i contenuti della coscienza sono attualizzazioni di tali potenzialità. Jung e Pauli arrivarono alla conclusione che **ciò che definiamo corpo e ciò che definiamo spirito hanno origine in uno stato precedente sia al corpo che allo spirito e nel quale non esiste separazione tra soggetto e oggetto**; il livello fisico e quello psichico sono preceduti da un livello più neutro in cui non esiste differenziazione tra i due. Jung chiamò questo livello **inconscio collettivo dimora di tutti gli archetipi**.

L’archetipo in quanto immagine primordiale comune a tradizioni e culture di popolazioni ed epoche anche molto distanti tra loro, ci riconduce all’immaginazione dell’uomo interiore e per Jung, tutto l’immaginario archetipico rappresenta il fulcro della psiche

⁴ Il carteggio originale, incontro tra Psiche e Materia, Antonio Sparzani, Ed. Moretti&Vitali, 2022. Questo volume presenta la traduzione italiana dell’ottantina di lettere che il curatore tedesco, lo psicoanalista C.A. Meier, è riuscito a reperire tra quelle scambiate nel periodo che va dal 1932 al 1957, fra Wolfgang Pauli, uno dei fisici teorici di punta della stagione della fisica di rottura della prima metà del secolo scorso e Carl Gustav Jung, fondatore della psicologia analitica che a sua volta presenta punti di rottura e di avanzamento rispetto alla psicoanalisi ortodossa.

umana pur rilevando una indipendenza da essa. In ultima analisi, gli archetipi sono individuabili in quelle immagini preesistenti a qualunque forma che dimorano nel vasto campo delle possibilità quantiche o nell'inconscio collettivo, rappresentando tutte le possibili esperienze potenzialmente manifestabili, operando sia a livello psichico che fisico.

Sul piano psichico organizzano e promuovono le idee e le immagini, mentre sul piano fisico si occupano di trasformare l'energia e la materia per vivificarsi nell'azione. Quando gli archetipi si incontrano simultaneamente sui due livelli, si hanno i fenomeni di *sincronicità* (accadere insieme in un dato istante). L'immagine psichica portata nel presente si manifesta fisicamente (es. pensare a qualcuno e poco dopo si riceve un suo messaggio sul cellulare). Quindi gli archetipi, entità del collettivo immaginario dell'umanità, sono in grado di influenzare l'esperienza esistenziale in armonia o in opposizione. L'*entanglement* quantistico è un esempio di sincronicità, in quanto una particella è in grado di influenzarne un'altra anche se infinitamente distante dall'altra. Il principio di non località è quello che spiega la materializzazione di oggetti, persone o fatti inimmaginabili.

Il campo quantistico delle probabilità, o quello dell'inconscio collettivo di Jung con gli archetipi preesistenti al tutto, sono da considerarsi in altri termini come stati già esistenti in potenza. Ogni situazione umana è uno stato "già fatto" come lo definiva W. Blake, secondo cui ogni situazione o vicenda umana esiste già come mera possibilità quando non ne abbiamo consapevolezza e che diviene reale nel momento in cui la viviamo. Questi stati cambiano ma le Identità Individuali che si trovano in essi non mutano e non cessano di esistere. L'immaginazione non è uno stato, secondo Blake: ⁵ "Essa è l'esistenza umana stessa. L'Affetto o l'Amore diventano uno stato nel momento in cui sono divisi dall'immaginazione". Tutto il concetto olografico della visione quantistica della realtà ci riconduce a quello del simbolo α (alpha) e Ω (omega) che enunciano il principio e la fine di tutto ciò che è stato, che è e sarà, e in definitiva che il mondo della creazione è già completo di per sé, ed il suo originale è dentro di noi. E' tutto finito, non c'è nulla che possiamo o dobbiamo inventare, se non ricordarlo e riattivare quel ricordo, rievocarlo, immaginare come se stia accadendo adesso.

⁵ Neville, Opere complete e scritti inediti Vol. I, pag. 315, Francesco Giacobozzo, Ed. Youcanprint, 2021, Lecce

1.15 Parte pratica

Esercizio 1) La revisione della giornata

- A fine giornata, magari prima di addormentarvi, ripercorrete la giornata appena trascorsa, quale era il vostro stato fisico, emotivo e mentale al risveglio e di prima mattina?
- Procedete con la ricapitolazione di come procedevano il vostro movimento in mezzo alle vibrazioni durante la giornata (come funzionava la vostra vibrazione a metà mattina, al primo pomeriggio, al tardo pomeriggio, alla sera e alla notte?).
- Infine, portate l'attenzione sullo stato in cui vi trovate ora (fisico, emotivo e mentale)
- Mentre svolgete la revisione della giornata che volge al termine, notate se emerge una qualche sequenza di stati energetici ricorrenti, di cui non vi eravate accorti prima, osservate se associato a quello stato energetico vi è una specifica emozione che sopraggiunge, o un'idea o pensiero, forse un'immagine, o qualcosa che dite a voi stessi, vi ripetete.
- Potete tenere nota sul "vostro diario di revisione" di quelle frequenze predominanti emerse dalle vostre revisioni giornaliere e spingervi a ricapitolare l'intera settimana trascorsa. Vi sarà utile per riconoscere a quale livello state vibrando e con cosa risuonate.
- Nella revisione giornaliera e settimanale, includete anche il livello frequenziale dei vostri sogni

Esercizio 2) Brano di scrittura ispirata "Muoversi fluidamente tra le vibrazioni" - tratto dal libro Frequency, il potere delle vibrazioni personali di Penney Peirce

"Ascoltate il mondo: i suoni si muovono dalla fonte all'orecchio. I cani voltano il capo verso l'intruso, i delfini si dirigono verso il banco di pesci, la musica sgorga dagli strumenti, le storie fluiscono dalla bocca dei maestri. Essi sono: stridii di sforzo, grida di perdita, urla di vittoria. Ascoltate gli strati di vibrazione, sentiteli come tangibili, che si imprimono in voi, che vi fanno risuonare.

Siete il vento: ora brezza, ora raffica, ora tempesta. Siete la luce: ora bianca, ora arcobaleno, ora nera, ora adamantina e trasparente. Siete l'onda della vita: il flusso, il riflusso, la spinta all'ignota pienezza, la sparizione in fori ignoti. Non volete fermarvi, e volete fermarvi. Pensate che il dondolio siete voi. Sapete che il dondolio non è tutto voi. Sotto le vibrazioni di superficie c'è qualcosa che invita, qualcosa che rinnova, qualcosa di supremamente efficace, qualcosa che sulle prime fa spavento. Non occorre parlare: pensate un pensiero a qualcuno e lo penserà anche lui. Immaginate un dono che appare tra le mani di un amico e quello è lì, senza il turbamento della creazione.

Conoscere e fare senza altrettante onde. Riuscite a sentire come è calmo, come è facile? Più calmi siete, più rapidamente e accuratamente la vostra intenzione si traduce. Sotto questo luogo di calma transizione, un altro luogo. Non il minimo movimento. Qui qualcosa di puro: coscienza, silenzio, profonda pace, amore permeante, liberatorio. Comprensione totale che sorpassa e allevia la mente. Nessuna direzione, nessuna forza, nessun bisogno. Ogni atto di creazione inizia qui e termina qui. Qui imparate essendo l'universo. In qualsiasi momento potete discendere lungo le frequenze fino all'immobilità. Le vostre parti si unificano. Il tempo si ferma e voi pensate: Nulla è qui. Poi, d'improvviso, una "risata" vi fa esplodere in frammenti di nuovo vibranti: ogni cosa è qui! Risalite dalla purezza per sentire una nuova motivazione e scegliere una nuova vibrazione e fluire in n nuovo altrove e di ciò conoscere la gioia finché il silenzio immobile vi chiama nuovamente a Sé.

Lo stato più profondo è il più alto; il più calmo e il più accelerato. I sentimenti più intimi, amorosi, connessi, sono i più efficaci. L'amore è la più motivante e creativa di tutte le frequenze. La verità è amore che si muove attraverso la vostra mente. L'armonia è la risonanza dell'amore che coordina e sintonizza tutte le vibrazioni della vita. Voi-la mente amate le vibrazioni d'amore perché la Mente è fatta di vibrazioni, ma voi-l'anima amate il silenzio immobile perché l'Anima è fatta di presenza indivisibile e amore immoto. Concedetevi un banchetto di frequenze, digerite con calma, usate la vostra presenza per creare con le frequenze, e apprezzate con calma".



Corsi on Line di Erba Sacra

COMUNICAZIONE VIBRAZIONALE

Docente: D.ssa Susanna Garavaglia

LEZIONE 1: Introduzione

Programma completo del corso

LEZIONE 1:	INTRODUZIONE
LEZIONE 2:	L'EMPATIA
LEZIONE 3:	LA COMUNICAZIONE MULTIDIMENSIONALE
LEZIONE 4:	LO SPECCHIO
LEZIONE 5:	IL CENTRO DI COSCIENZA
LEZIONE 6:	LASCIARE ANDARE
LEZIONE 7:	UNA NUOVA COMUNICAZIONE
LEZIONE 8:	IL CENTRO DI COSCIENZA ESPANSO
LEZIONE 9:	CONDIVIDERE



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Un corso di comunicazione Vibrazionale on line?!?

Quando il Direttore di Erba Sacra Sebastiano Arena mi ha proposto di scrivere un corso on line di Comunicazione Vibrazionale mi sono subito detta “Non è possibile! I miei corsi di Comunicazione Vibrazionale sono tutti esperienziali! Come posso trasferire sulla carta uno sguardo, un contatto, un’esperienza provata sulla propria pelle durante un esercizio in aula? No, questa volta devo proprio dirgli di no!”

Ma poi quella mia voce interiore che sussulta di fronte ai miei “No” mi ha provocato, come sempre, mostrandomi un paradosso: se avessi detto di no ad un corso di Comunicazione Vibrazionale on line avrei incasellato il concetto di Comunicazione in un vecchio modello. E come posso accettare di rimanere ancorata a vecchi modelli, proprio io che vado raccontando a destra e a sinistra che stiamo entrando nel Mondo Nuovo come Donne e Uomini Nuovi?

Proprio mentre scrivo queste parole guardo sorridendo la mia casella di posta: in poco più di un mese ho trovato seicento amici in un notissimo social network, diffuso da un paio d’anni in tutto il mondo, nato da uno studente universitario che ha avuto la geniale idea di collegare tra loro gli iscritti alla Università di Harvard. Nel giro di due mesi questa rete si diffuse al MIT, all’Università di Boston e poi a tante altre università, alle scuole, alle grandi aziende. Una vera e propria rete sociale alla quale si accede per inviti: avevo detto di no per un po’ di volte ma poi un giorno mi sono detta “Perché no?”. Ho scritto “guardo sorridendo la mia casella di posta” perché ricordo che in nemmeno un’ora dal mio “si” iniziale il numero di miei amici in questo network era già cresciuto in modo esponenziale. Era bastato questo mio “si” per farmi raggiungere da un numero spropositato di amici che non vedevo né sentivo da tempo.

Ma cosa ha a che vedere la mia esperienza su Facebook, con un corso di Comunicazione Vibrazionale on line? Certamente molto più di quanto possa sembrare a prima vista, perché la Comunicazione non si ferma di fronte alle barriere dello Spazio e del Tempo, nemmeno quella più profonda. Agli inizi degli anni novanta il mio bisogno di comunicare e di stringere relazioni sempre più intense e vere mi aveva fatto guardare con occhio

diffidente Internet: ricordo che allora mio marito navigava con facilità e chattava nei primi diffusi mondi virtuali. Io lo osservavo con aria di superiorità e mi chiedevo come potesse stabilire dei contatti con persone che non aveva mai visto prima. Mi sembrava riduttivo, quasi un insulto al mio ossessivo desiderio di fusione con il mondo intorno a me.

Poi mi sono innamorata anche io di Internet e ho capito quanto, invece, quella tastiera e quello schermo avrebbero potuto fare miracoli: si trattava di una scommessa e oggi credo di averla vinta. Non è vero che comunicare a distanza renda meno intenso e meno profondo il contatto, se si ammette che un vero contatto nasca quando il rapporto è tra Sé e Sé e non soltanto tra due Personalità.

Forse la chiave sta proprio in questo social network, rappresentativo del Mondo Nuovo perché, a differenza di Second Life dove ci si nasconde dietro ad alter ego, Facebook ci mostra al mondo per quello che siamo. Ed inoltre crea una Rete nella quale “gli amici dei miei amici sono i miei amici”.

Ecco perché ho accettato la sfida: il mio corso di Comunicazione Vibrazionale può essere seguito e vissuto in prima persona anche on line, perché il suo obiettivo è ricordare a ciascuno di noi come comunicare ai livelli interiori profondi, in modo da riconoscere i fili sottili che ci collegano l'uno con l'altro.

Il team dell'Umanità e la Centesima Scimmia

“L'era del singolo salvatore è finita. C'è bisogno di un'azione comune, di una creazione collettiva, di un gran numero di umani, almeno il 5% che si assumano il compito di causare i cambiamenti, qui ed ora....(....)..La soluzione (il segreto, la chiave del mistero) è vedersi “una parte indissolubile” della Totalità, detta Dio, invece che “a parte” di TUTTO” Queste parole sono tratte da “L'Uno detto Dio”, edite da Macro Edizioni e scritte da Vittorio Marchi, grande uomo che ha saputo unire nella sua ricerca Scienza e Spirito, con una travolgente capacità di coinvolgere e di raggiungere empaticamente il cuore e l'anima di chi lo legge o lo ascolta. Ho la fortuna di conoscere personalmente questa grande anima e ogni volta che lo incontro ho la sensazione di fare passi avanti nella mia evoluzione. L'ho invitato più volte ai Convegni che organizzo all'ISPA di Milano con Dede Riva e Roberta Piliego, ma è subito nata tra noi un'intesa che va al di là dell'incontro casuale o di lavoro. Un incontro

d'anime. *“La vita non è una partita da giocare a squadre contrapposte. E' un lavoro di squadra unico. La vita non è una lotta, come si suol dire, o una competizione. Bisogna “fluire” con essa, come un'onda in un OCEANO. Quelli che si considerano “testimoni” alla finestra, più che partecipanti all'evoluzione, c'impiegheranno più tempo. A livello collettivo, la velocità del processo dipenderà dal numero delle persone che sceglieranno consapevolmente la loro evoluzione, dalla rapidità con cui si uniranno e troveranno il modo di cercare insieme il loro “futuro”. E dipenderà anche da quanto tempo impiegherà tale numero a raggiungere la massa critica o coscienza di massa. Se questa Com-unionne cosciente dovesse avvenire in breve tempo, allora la massa critica potrebbe realizzarsi nel giro di qualche decennio”*

Ma che cosa è questa “Massa critica” di cui si sente parlare in continuazione?

Partiamo dalla esperienza della Centesima Scimmia, quel fenomeno osservato per la prima volta da Lyall Watson nel 1979 nell'isola giapponese di Koshima: alcuni macachi, scimmie da sempre abituate a mangiare le patate prendendole dal terreno ancora incrostate di terra e di sabbia, si misero d'un tratto a lavarle prima di portarle alla bocca, scoprendo che così erano più buone. Piano piano le altre scimmie dell'isola iniziarono ad imitarli, avendoli osservati dapprima con distacco e poi con spirito di emulazione. Quando anche una centesima scimmia si aggiunse alle prime novantanove, avendo imparato da loro a mangiare le patate solo dopo averle lavate, molte altre scimmie si comportarono allo stesso modo, non solo nella stessa isola ma anche in isole molto lontane, senza aver avuto alcun contatto diretto con il gruppo originario.

Esiste una soglia *quantitativa* minima, detta massa Critica, oltre la quale si ottiene un mutamento *qualitativo* e la centesima scimmia aveva determinato questa Massa Critica, aveva avuto il ruolo di mutare un comportamento in una intera specie.

Quando un determinato numero di pensieri entra in comunicazione grazie al Terzo strato Aurico si crea un corpus di conoscenza multidimensionale alla quale ciascuno di noi può attingere innalzando la propria vibrazione e quella dell'intera umanità. Ecco il senso della Rete Olistica che stiamo creando e nella quale ci stiamo riconoscendo oggi. Ecco perché ti sto proponendo questo corso di Comunicazione on line.

Donne e Uomini Nuovi in un Mondo Nuovo

E' tempo di abbandonare il vecchio sistema di credenze che ci ha condotto fin qui: la dualità, basata su polarità e opposizione. Ogni polarità porta con sé il concetto di separazione ma noi non siamo separati, Siamo Tutti Uno, siamo tutti parte della Unità dalla quale nulla è separato.

Comunicare è vivere la Compassione. Ma, attenzione, non è come comunemente si crede, il termine Compassione non è sempre molto chiaro, spesso rimanda a quell'atteggiamento paternalistico da "pat pat" sulla spalla. Ma non è di questo che parlo. Compassione è quello stato dell'essere in cui il cuore percepisce l'identità di tutte le cose.

"In tutte le creature", scrive il Dalai Lama in "Arte della Felicità", vi è il seme della perfezione. E' tuttavia necessaria la Compassione per rendere fecondo quel seme intrinseco nel nostro cuore e nella nostra mente. La Compassione può essere definita come uno stato mentale non violento, non aggressivo e non inteso a nuocere. E' un atteggiamento dell'animo basato sul desiderio che gli altri siano liberi dalla sofferenza, e si associa all'impegno, alla responsabilità e al rispetto nei confronti del prossimo".

"Compassione", scrive Silvia Mecca nella rivista Psicodinamica, "è la forza di guardare profondamente la natura della propria sofferenza e di quella altrui e di iniziare ad agire per cambiarla"

Ma compassione non è solo mettersi nei panni della sofferenza altrui, compassione è gioia ed è di questo che parleremo in queste lezioni.

Viviamo in un universo di forze che interagiscono tra loro, formiamo una rete di sistemi energetici che non si possono separare. Ci sono istanti, ad esempio quando meditiamo, in cui non ci percepiamo parti separate ma avvertiamo fortemente di essere l'intero. Ed allora capiamo la Compassione, e la viviamo in ognuna delle nostre cellule, nei confronti degli altri partecipando al loro sentire, cum-patendo, sentendo ciò che essi stessi sentono; ma possiamo provare anche Compassione verso noi stessi, accettando anche le nostre Ombre come parti di noi, sacra espressione dell'intero che noi siamo. O che temevamo ma che, pure, dobbiamo accettare come parte di noi.

La Comunicazione Vibrazionale è l'utilizzo del linguaggio emozionale per accorgerci del cambiamento e del nostro passaggio vibrazionale, di questo nostro essere Uomini e Donne nuovi, in un Mondo Nuovo. Quello che voglio proporti in questo corso on line, e quello che avviene sempre durante i miei corsi esperienziali, è accompagnarti ad entrare in contatto con le tue modalità relazionali perché tu possa diventare consapevole di tue eventuali insicurezze o pregiudizi che possono rendere meno profonda e meno vera la tua comunicazione con gli altri. Perché tu possa trasformare tutto quello che ti rende anche goffo nel comunicare anche con te stesso, fino a farti credere che non sia possibile per te nessuna trasformazione, nessun cambiamento. Facendoti chiudere gli occhi di fronte al salto vibrazionale in atto in questo momento di grande opportunità individuale, sociale e planetaria.

Io vorrei che tu ti scopriassi, invece, disponibile a metterti in gioco, a cambiare punto di vista, a vedere al di là delle apparenze, a sentire emergere talenti e potenzialità, anche quelle che forse non hai ancora avuto modo di esprimere pienamente.

Io vorrei accompagnarti a cogliere l'Unità presente in ogni cosa e a sperimentare cosa avviene in te e in ogni tua relazione quando ti programmi per cercare la bellezza e la perfezione divina e riesci a vedere in ognuno la sua unità divina

Io vorrei accompagnarti ad una comunicazione a livello dell'anima, a renderti consapevole dei doni che ricevi dagli altri e di quelli che sei in grado di dare tu stesso, sperimentando sulla tua pelle e nel tuo cuore come ognuno di questi doni sia una benedizione; ed anche come gli altri siano in grado di vedere e riconoscere la tua Luce.

Ascolto profondo e Empatia

Il filo conduttore di questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale è la comprensione del senso dell'ascolto profondo e dell'empatia, in quella dimensione al di là della molteplicità, dove "io " e "tu" perdono la loro separazione e "Io sono te, tu sei me" sembra diventare la nostra natura abituale. Il contatto con alcuni istanti di coscienza pura apre ad una relazione al di là dell'ego e ad una comunicazione non più tra due Personalità ma tra un Sé ed un altro Sé. Sono attimi magici che segnano una traccia nel nostro vissuto ed

invitano a seguire questa traccia nella vita di tutti i giorni, facendo da apripista per una comunicazione nuova.

Tante sono le definizioni di Empatia e ti accompagnerò a sentire quale o quali risuonano maggiormente in te nella lezione dedicata a questo specifico argomento.

Se hai la tendenza a partecipare alle gioie e ai dolori di chi ti sta accanto, se riesci ad esprimere con facilità quello che ti si agita dentro, se riesci a percepire lo stato d'animo di chi è con te, se ti commuovi davanti alla sofferenza degli altri, se sei in grado di metterti "nei panni" degli altri, se ti senti spinto a fare qualcosa per aiutare una persona in difficoltà, allora sai cosa voglia dire essere empatico.

Il termine "**empatia**" deriva dall'inglese "empathy", a sua volta derivato dal tedesco Einfühlung, termine che in origine faceva riferimento al processo che avviene quando si è di fronte a qualcosa di bello, nell'arte o nella natura. La persona proietta se stessa nell'oggetto che sta contemplando e che percepisce come bello. Titchener agli inizi del '900 definì "empatia" il processo di umanizzazione degli oggetti inanimati, ma questo termine venne successivamente esteso agli esseri umani.

Chissà quante volte ti sei focalizzato sul mondo interiore di chi ti era accanto, intuendo quello che stava avvenendo ai suoi livelli interiori più profondi, percependo quello che realmente provava, anche se esternamente cercava di mandare segnali del tutto diversi. Si stava camuffando. Se sai creare quel contatto emotivo diretto con chi è con te e ti sai sintonizzare con lui, riesci anche a cogliere e a accogliere il suo punto di vista, anche se è diverso dal tuo. Empatia è Non Giudizio, ma spontaneità di condivisione. Prestando attenzione in modo nuovo alle tue sensazioni e a quelle di chi ti è di fronte, scopri che non sono né buone né cattive ma, semplicemente, "sono" e ti accompagnano al di là dello Spazio e del Tempo, in quella dimensione dove passato, presente e futuro si incontrano.

Per questo motivo una relazione empatica è una relazione che trasforma. Chissà quante volte ti sei abbandonato con fiducia ad una relazione di questo tipo, o chissà quante volte avresti voluto farlo!

Con questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale impariamo insieme come fare spazio dentro di te e a entrare in quel silenzio fondamentale per capire te stesso ma anche l'altro, sintonizzandovi sui vostri canali comuni senza bloccarvi di fronte a muri di parole che spesso diventano fortezze che separano l'uno dall'altro. Impariamo ad accorgerci di non essere solo questo corpo fisico, accenneremo ai corpi sottili, ai colori del nostro spirito, ti spiegherò come schermarti da quello che non vuoi lasciare entrare ma anche come aprirti per accogliere la luce del mondo in te.

Perché seguire un corso come questo?

Perché lo stai leggendo, e questo è già un buon motivo.

Il Mondo Nuovo si muove seguendo nuove piste, tra cui, ad esempio, quella della Intuizione e quella delle Coincidenze Significative. Il verbo "intuire" ha una radice greca interessante, en theos, entrare nel dio, in quella parte divina che è in te, che tu sei. Ma anche una radice latina dal verbo "interi", formato da "In", dentro, e "tueri, "guardare". Guardare dentro, allora e contattare la nostra parte divina, la nostra parte di luce, quella che sa perché siamo qui e che cosa ci serve per stare bene. Stiamo imparando a seguire la nostra Intuizione per scegliere e non più soltanto la nostra mente che analizza, confronta, collega ma spesso, troppo spesso, ci porta lontani da noi stessi e ci relega in spazi fuori di noi. Nel nostro Personaggio, nella nostra maschera, nel nostro ruolo.

Quanto alle Coincidenze Significative, riporto qui per te una intervista che ho fatto a James Redfield a Milano. Forse dopo averla letta avrai qualche illuminazione improvvisa. Al tavolo della Conferenza Stampa, seduta di fronte a lui lo guardo mentre legge con attenzione il "Manifesto Progetto Creatività. Via Femminile alla Trasformazione": dopo aver tenuto un seminario all'Hotel Michelangelo, James Redfield ha l'aria stanca ma non delude chi vuole ancora approfittare della sua presenza a Milano. L'autore che con la sua "Profezia di Celestino" ha ribaltato la visione del mondo, è pronto a rispondere ad altre domande, ma vuole mettere anche lui una firma al Manifesto. "*Where must I sign?*", mi chiede e poi, sulla copia del Manifesto che è ora all'ISPA come un piacevole dono, scrive

“When the heart is open Creativity flows. I love this Project. Quando il cuore é aperto la Creatività fluisce. Io amo questo Progetto. James Redfield”

Affiancato dalla moglie Salle ha ripercorso con un numeroso pubblico le tappe della sua Profezia, sottolineandone quei passaggi che ormai sono penetrati nel nostro sentire grazie al notevole successo di quel libro cui, in questi anni, tutti gli autori di ricerca interiore si sono ispirati.

E pensare che ha dovuto stampare questo bestseller a sue spese; ben trenta case editrici l'hanno rifiutato dicendo che i tempi non erano maturi. E' stata la moglie Salle a girare per gli Stati Uniti dando in deposito ad ogni librario 15 copie della Profezia autoprodotta e regalandone ad ognuno una copia autografata con la preghiera di leggerla prima di venderla. E' stato un passaparola incredibile che, in quattro mesi, ha portato alla vendita di centomila copie.

“Sono felice quando i lettori mi scrivono “Caro James, la profezia mi piace perché è quasi come se questo libro l'avessi scritto io”

Con queste semplici parole Redfield inizia a parlare del risveglio che sta avvenendo in tutto il mondo in cui, aggiunge, *“Incontriamo persone di tutte le culture..con occhi lucenti.. energie più alte.. un'esperienza luminosa. L'Italia è uno dei nostri posti preferiti. Veniamo per ringiovanirci”*

E incomincia a parlare di questi nostri tempi che lui definisce *“Il punto principale della evoluzione storica”*. Mi colpisce quando parla di queste nostre generazioni e chiama tutti noi *“I Bambini del destino”* Gli chiedo di spiegarmi bene questa affascinante definizione.

“Tutte le generazioni nuove sono bambini del destino. E' il processo della evoluzione. Con questa generazione e con quella futura noi ci muoviamo verso una coscienza che ci fa vivere una spiritualità più profonda che ci porta finalmente nella coscienza. Il processo della storia è sempre avvenuto nell'inconscio, ora invece, solo ora, per la prima volta lo portiamo a livello conscio. Per questo siamo bambini, perché con noi inizia una nuova fase. Ci stiamo aprendo ad un nuovo modo di vivere, stiamo imparando ad integrare la coscienza nella vita quotidiana. Ma non siamo soli in questa coscienza. Ci vuole solo ancora un piccolo numero di persone che lavorano così per raggiungere un numero più grande e sarà più facile, allora, per tutti innalzarsi ad un livello di coscienza più alto.”

Ora è per noi quotidiano parlare di Coincidenze. Anni fa, prima dell'uscita della Profezia di Celestino era un argomento limitato a chi aveva letto o studiato Jung, ma poi a macchia

d'olio questo concetto è entrato nel linguaggio comune perché il romanzo di Redfield l'ha reso alla portata di tutti. Ma è bello sentirlo ripetere dalla sua viva voce:

*“La **Prima Illuminazione** è la percezione delle Coincidenze Significative. Alcune sono solo affermazioni che siamo sulla strada giusta e le chiamo Sincronicità di Affermazione. Quando arriva la prima dobbiamo stare molto attenti perché se ne presenteranno altre. Ad esempio quando vogliamo cambiare lavoro, alla radio, nei cartelloni pubblicitari, in televisione sentiamo sempre parlare del nuovo lavoro che vorremmo fare. E poi può arrivare un evento che ci cambia la vita e che non solo afferma ma anche ci apre una porta. Quando ad esempio a un tratto arriva l'opportunità di fare concretamente quel cambiamento”*

Le parole di Redfield mi fanno riflettere: vero insegnamento di questa Illuminazione non è lasciare che le coincidenze accadano ma esplorare sempre più profondamente per vedere se c'è veramente l'opportunità concreta per cambiare ad ogni istante la nostra vita. Perché siamo fatti per trasformarci in continuazione e ora è tempo di seguire il nostro Timone Interiore

“Prima di uscire di casa ogni mattina affermiamo che queste Sincronicità Magiche devono succedere. Diamoci ogni mattina la Intenzione di avere la percezione del nostro Destino personale, di quel percorso unico che possiamo solo individuare esplorando la Sincronicità nella nostra vita”

Ma cosa è questo risveglio che tutti percepiamo in noi e intorno a noi?

Redfield, riassumendo la **Seconda Illuminazione**, ora parla di una nuova e più completa visione del mondo rispetto a quella legata alla sola sopravvivenza fisica e al desiderio di agiatezza. Quello era il vecchio Mondo, un passo importante nello sviluppo umano, ma non più attuale. Ora risvegliati alla esplorazione delle coincidenze siamo pronti a scoprire il vero scopo della nostra esistenza e la vera natura del nostro universo. *“Non si tratta di rinunciare totalmente a ciò che è materiale- spiega Redfield- ma di incorporare in noi un modo più intuitivo e spirituale di vivere”*

Non so se la traduzione giusta fosse “incorporare” ma l'ho volutamente lasciato perché mi piace: rende bene l'idea del compito di questi tempi, portare il Cielo in terra, inCorporare lo Spirito.

E la **Terza Illuminazione** ci racconta come noi crediamo che il mondo sia materiale e come invece in realtà sia spirituale

“I fisici ci hanno insegnato che tutto quello che vediamo è energia e che la energia ha una vibrazione e che il mondo è un disegno di Energia in cui camminiamo. Noi siamo energia e la Energia è tutta intorno a noi. Se volete vedere l'aura potete darvi questa intenzione e stare con chi già la vede. E' contagiosa. Questa percezione è abilità naturale del nostro cervello. Quando ci muoviamo dalla coscienza materiale a quella spirituale inizieremo tutti a vederla, ma per ora accontentiamoci di sentirla. Siamo esseri spirituali, stiamo imparando a vivere spiritualmente nel mondo. La chiave per sentire e vivere l'Energia del mondo è essere aperti alla sensazione di queste energie. Se ce lo ricordiamo ogni giorno noteremo che sentiremo più energia arrivare dalla nostra interiorità, ad esempio attraverso la meditazione; ma impareremo anche a sentire l'energia che scorre tra gli altri e noi “

Spesso ci allontaniamo dalla energia della Fonte e per questo ci sentiamo deboli ed insicuri. Ed allora manipoliamo gli altri e li costringiamo a concederci attenzione per avere la loro energia.

La **Quarta Illuminazione** tratta appunto questa continua e malsana competizione per l'energia.

“A volte l'Energia arriva, altre volte ce la portano via- continua Redfield- E lo facciamo anche noi.

Ognuno di noi ha imparato nell'infanzia un suo modo per manipolare gli altri e farci dare loro energia. Non dobbiamo condannarci per questo, è una condizione umana che ora tutti stiamo cercando di trasformare ed elevare. Un punto chiave nella evoluzione personale è capire quale è il nostro modo di portare via l'energia agli altri. C'è chi lo fa in modo più passivo, atteggiandosi a Vittima. Pensiamo a tutti gli “Oh, povera me!”. Oppure “Ho aspettato la tua telefonata ieri e non hai chiamato”: questo è cercare energia di pietà. Chi fa così non vuole aiuto, vuole solo essere ascoltato. E' l'Energia dell'Essere Ascoltato. Un altro modo passivo è adottare la Strategia dello Sconcentrato e questa la utilizzano spesso in modo efficace gli uomini. Non vi è mai capitato di parlare con un distratto che non da' mai una risposta precisa?. Se gli chiedete, ad esempio, cosa ha fatto il giorno prima, lui vi risponde vagamente “Così, sono stato in giro..” Proprio perché la persona distratta è vaga, continuate a porre domande cedendole così gran parte della nostra

energia. Poi c'è un modo più aggressivo, la Strategia dell'Interrogatorio. Quando si parla con un Interrogatore d'un tratto ci si sente criticati, come se fossimo monitorati. E ci troviamo a dover stare attenti a quello che diciamo o facciamo. Spesso la usano i genitori con i figli: è un modo per sentirsi meglio perché l'energia del figlio va verso di loro. E non si sentono abbandonati da lui. E poi c'è l'Intimidatore: è una persona che spaventa per avere la nostra energia. Questi quattro metodi derivano da una stessa causa: l'insicurezza che in realtà si traveste da insufficienza di energia. Se possiamo manipolare ci sentiamo più carichi e più forti."

Cosa possiamo fare se ci sentiamo manipolati? James Redfield consiglia di elevarci al di sopra di questo gioco e dire alla persona che ci manipola come ci sentiamo alla sua presenza, ma anche chiedere come si sente lei con noi. Ma dobbiamo essere aperti alla loro risposta. La onestà coraggiosa è la cosa migliore che possiamo fare per l'altro ed è fondamentale per la evoluzione dell'umanità.

E visto che vivere in questo modo e in questo mondo ci porta spesso a perdere energia, è importante imparare ad acquisirla dall'interno, dalla Sorgente Divina che vive dentro di noi e in tutto il mondo. Ecco la **Quinta Illuminazione**, questa capacità di connetterci con l'energia divina.

"Noi oggi stiamo imparando ad avere o una relazione personale con il Divino, perché ci siamo spostati da una intellettualizzazione ad una naturalizzazione dell'esperienza. I mistici descrivono questa connessione come una sensazione fisica di leggerezza. Anche noi quando meditiamo e ci connettiamo alla Fonte o quando facciamo esercizi fisici avvertiamo l'energia che scorre in noi e ci sentiamo leggeri. In America poi diventiamo pazzi per gli esercizi fisici! E' come se volessimo toccare questa Energia, questa leggerezza dell'Essere. E allora vi dico: ballate, fate esercizi, camminate

Questa sensazione di leggerezza e di connessione è amore che viene da dentro, l'amore per una dimensione più elevata. L'amore è l'emozione più alta ed è importante che noi, pionieri della spinta evolutiva, siamo allenati a tornare all'amore. Questo ci porta euforia ed è una benedizione, perché da' comunque sicurezza, qualunque cosa stia succedendo intorno a noi.

Grazie a questa costante connessione riusciamo a sviluppare sempre più l'Intuizione, e per Redfield le intuizioni sono *“pensieri che ci guidano perché le nostre vite scorrano in modo più facile*

Lasciamoci guidare dalla Intuizione perché questa apertura mistica possa avvenire nella nostra vita sempre più spesso, fino a trasformarsi in un canale di Energia. Ma ci vuole pratica. L'Energia Divina che sentiamo in noi è sempre di più mentre il Genio Spirituale emerge in noi.

E' quella che chiamo la Energia Primaria di Sicurezza. Ci libera. Ci permette di allinearci alla nostra Missione, comprenderla e viverla senza essere incastrati nei giochi degli altri.

E proprio in questi tempi di continue trasformazioni è fondamentale per Redfield gestire il cambiamento attraverso la Guida Intuitiva. Se ci arriva una intuizione non lasciamola cadere ma, anzi, impariamo a chiederci perché quel pensiero sia arrivato proprio in quel momento.

“Nel mondo materiale le idee arrivavano da noi e cercavamo di strutturare in maniera logica. Ora è il tempo dell'Intuizione. Quando pensiamo a un vecchio amico chiediamoci “perché ho pensato a lui adesso?” Dobbiamo rimanere in sintonia con il mondo intuitivo per muoverci nello spazio dell'anima.

La Sesta Illuminazione ci porta a scoprire il sentiero evolutivo della nostra vita e la nostra missione spirituale, perché solo questa consapevolezza ci dà la gioia più grande, ci dona la nostra benedizione. La comprensione di questa Missione non è mai completa ma si evolve sempre attraverso la nostra vita. Non dobbiamo confonderla, dice Redfield, con la nostra occupazione: non è, ad esempio, essere elettricista ma caso mai incrementare un modo più umano di dare la luce al mondo. Non importa quale sia il lavoro che facciamo, qualunque esso sia noi lo possiamo sempre usare per perseguire la nostra Missione.

“La Missione è una verità che raccontiamo e che diventa sempre più chiara mentre la vita scorre. Noi siamo qui a portare una verità al mondo ed è importante che raccontiamo la nostra verità ad ogni persona che incrociamo in modo sincronico. Non c'è una verità più grande o più piccola, ma ognuno ha una verità da raccontare ad ogni persona che incrocia per caso. Nel servire la nostra verità dobbiamo avere coraggio e ricordiamoci che

abbiamo una verità per ogni persona che incontriamo e che lei ha una verità per noi. Questa è una delle scoperte più importanti nella storia.”

Ma come possiamo comprendere quale sia la nostra verità? Ancora una volta è la Sincronicità a darci una mano, i messaggi che riceviamo dalle persone con cui parliamo, tutto è importante per lo sviluppo della nostra individualità e per la comprensione della verità che abbiamo da raccontare.

“Il primo indizio di verità lo si raggiunge mettendosi in contatto con il primo ricordo nella nostra infanzia e chiedendoci: cosa volevamo cambiare nel mondo già allora? E poi perché ho avuto le amicizie che ho avuto? Perché mi piacevano alcuni insegnanti e altri no? Perché ho scelto quell’educazione, quegli amici, quelle persone? Come ho avuto il mio primo lavoro? Perché svolgo questo lavoro ora? Siete esattamente dove dovete essere. Non vuole dire che dovete restare lì a lungo. Guardate il film della vostra vita, domandatevi: per cosa mi stavo preparando?

Se non raccontate la vostra verità c’è una verità che manca nel mondo.”

Le prime sei Illuminazioni sono quelle della Preparazione, le altre sono le Illuminazioni della Trasmissione, quelle cioè che ci aiutano ad offrire la verità agli altri.

La **Settima Illuminazione** ci aiuta a capire come raccontare e a chi la nostra verità: ci vengono date intuitivamente le parole per esprimere questa verità in modo che gli altri possano comprendere.

Ecco un consiglio di James Redfield:

Prima di uscire la mattina ripetete dal cuore “Affermiamo con l’Intenzione che crea il Campo di preghiera che porta Sincronicità che porterà risoluzione”

Se teniamo in mente la nostra Verità e le nostre domande personali possiamo ricevere risposte nella forma di opportunità sincroniche. Spesso dobbiamo ascoltare per ricevere le intuizioni ed essere guidati nel posto giusto dove può accadere una sincronicità. Se impariamo ad esplorare la sincronicità e una porta si apre, si scopre la soluzione. Chissà quante volte lo abbiamo fatto in modo inconscio, ma ora è tempo di rendere conscio questo processo, così la vita può crescere in maniera ispirativi.”

L'**Ottava Illuminazione** è quella che Redfield chiama Etica Interpersonale, quell'aiuto che possiamo dare agli altri perché raggiungano uno stato di saggezza ed abbiano maggiori possibilità di recepire un messaggio sincronico.

La regola d'oro è agire con gli altri come vorremmo che agissero con noi. Se aspettiamo che cambino loro non succede nulla, anzi si crea una spirale che diventa sempre più oscura.

“In ogni situazione in cui interagiamo con gli altri dobbiamo compiere un processo di Innalzamento dell'altra persona ed è su questo processo che si basa l'etica di amare i nostri nemici. Quando interagiamo con altre persone e parliamo al loro essere spirituale, quella parte della loro anima capace di aprirsi al divino si innalza a una consapevolezza spirituale piena..

Se andate al ristorante e il cameriere è di mal umore cercate di parlare con la sua natura più alta, esprimendo l'intenzione di parlare con quella parte dell'anima che può essere guarita.

Non preoccupatevi di vincere, di difendervi: se rimanete aperti alla energia del Divino in voi avete tutta la sicurezza dentro di voi.

La chiave per l'etica Interpersonale è essere sicuri di se stessi attraverso l'Energia del Divino, così da poterla donare agli altri.”

Come sarebbe il mondo se tutti facessero così? Cosa succederebbe se tutti lo facessero domani in tutto il mondo? Il mondo cambierebbe in una notte.

*“Zil nostro futuro é diventare energia pura. Questa è la **Nona Illuminazione**, la trasformazione dei nostri corpi in forme spirituali nell'unione con la vita dell'aldilà, ponendo così fine al ciclo di nascita e morte. Siamo esseri spirituali. Ripetiamo più volte questa affermazione che permette di portare più energia nei nostri corpi. Più ne abbiamo, più lentamente invecchiamo. Se tutta l'Umanità arriva a questa consapevolezza, il ciclo Nascita/Morte si fermerà”*

Redfield ci assicura che quando abbracciamo le prime Nove Illuminazioni, favoriamo la comparsa della Decima, quella che crea una prospettiva più ampia, un punto di vista più elevato, contattando la nostra vera natura di esseri spirituali. *“Quando lasciamo il mondo materiale, accogliamo il fatto che ci sia vita dopo la morte. Lo tratto nel libro “La decima*

“Illuminazione”, dove si comprende la visione più grande della storia dell’uomo. Il processo di morte diventa sempre più una transizione tra una dimensione e l’altra e tutti potremo fare questa transizione in maniera conscia: ci verrà insegnato come fare. Il problema non è la morte ma la paura della morte che fa sì che questo processo si allunghi. Se neghiamo la morte neghiamo la vita. Dobbiamo renderci conto che noi arriviamo da lì e ci ritorniamo là. E arriviamo qui con un progetto ideale. Il regno degli angeli ci aiuterà in questo mondo”

L’Undicesima Illuminazione è la più recente, e tratta il potere della Intenzione. Conosciamo molto bene oramai il potere della mente e sappiamo che nel mondo si manifesta quello che desideriamo. E’ importante per questo distinguere gli obiettivi dell’ego da quelli del Sé, trovare un equilibrio tra essi e lasciarsi guidare verso il successo nella nostra vita. Possiamo creare cose talmente grandi e talmente in fretta!

“L’undicesima è l’illuminazione della creazione e include la creazione dei Gruppi di Preghiera.

Una preghiera affermativa è più forte di una negativa e noi in ogni istante possiamo chiedere per ottenere. Se più persone pregano per una visione comune, questa preghiera diventa più forte.

Se la preghiera più forte è una affermazione, ogni affermazione è una preghiera.

Noi affermiamo delle cose su di noi e sugli altri che non ammetteremmo mai, ad esempio che noi non siamo o che loro non sono intelligenti, che la vita è difficile e così via.. Questa è una preghiera. E che gli altri non sono esseri umani, che non hanno anima, che sono dei mostri o che commettono omicidi. Dobbiamo imparare a educare i nostri pensieri.. Questa è vera redenzione per tutti.

Quante volte ci ritroviamo a negare l’umanità degli altri, a ritenere che quella sia la peggiore persona possibile. Quando ad esempio diciamo a qualcuno “Sei un pazzo!”, o “Non sai guidare!” Stiamo pregando per la cosa sbagliata. Noi invece vogliamo che possa guidare con il suo essere più elevato.”

Perché una comunicazione intensa e profonda può aiutare te stesso e tutte le persone con cui entri in contatto a ri-cor-dare la propria parte di luce.

Mentre scrivo queste parole continuo a ricevere messaggi da quel social network di cui ti parlavo all’inizio di questa lezione. Il numero di amici è magicamente aumentato ma,

soprattutto, mi stanno ritrovando persone che non vedevo da molti anni. Ed io ne sto ritrovando altrettante. Tra gli altri mi ha ripescato un mio vecchio allievo di una ventina di anni fa, quando ancora facevo la prof. Mi ha scritto chiamandomi prof ed io non mi sono riconosciuta, e glielo ho detto. Ma sai lui cosa mi ha risposto? Mi continuerà a chiamare così, perché *“ lei rimane la PROF con tutte le lettere maiuscole, quella che ti apre gli occhi e ti fa riflettere al di là di quel cavolo di libri che ci faceva leggere”*. E' stata la cosa più bella che mi potesse dire e io gli ho risposto che questa era l'unica ragione per cui io per anni ho continuato ad insegnare a scuola. Ma, ora che ci penso, questa è anche l'unica ragione per cui continuo ora a tenere corsi in aula, nel web e a scrivere libri. Aiutare ad aprire gli occhi e a guardare se stessi, gli altri e il mondo come se fosse la prima volta. Per questo ho detto di sì a Sebastiano Arena per un corso così. E spero che tu sia dei nostri. Ah, dimenticavo.. in questo corso non parleremo delle Illuminazioni di Celestino ma di te!



Corsi on Line di Erba Sacra

COSTELLAZIONI FAMILIARI E SPIRITUALI

Docente: Chiara Angeloni



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.academiaopera.it*

ISTRUZIONI PER LO STUDIO

Questo corso si compone di **Lezioni in PDF** e video ed è suddiviso in **6 Moduli**.

Per ogni modulo, si consiglia di ascoltare prima i contenuti del video e in seguito dedicarsi alla lettura e ai relative esercizi.

Prima di iniziare a svolgere gli esercizi con i **Playmobil** (i pupazzetti usati come rappresentanti nelle costellazioni), si consiglia la visione dell'apposito video, intitolato "**Uso dei Playmobil**", in cui vengono fornite le istruzioni necessarie.



Per una ottimale fruizione, si consiglia di svolgere, prima di accingersi agli esercizi di ogni modulo e dopo aver letto la parte teorica, la **meditazione iniziale** che è guidata nell'apposito file audio, così da entrare in uno stato di rilassamento.

Se nella stessa sessione di studio svolgete più esercizi, naturalmente basta fare una meditazione iniziale all'inizio del lavoro e non prima di ogni esercizio. La meditazione iniziale è comunque uno strumento a vostra disposizione da usare quando volete rilassarvi nel quotidiano.

La **meditazione sull'albero genealogico** è anch'essa uno strumento a disposizione da usare nel quotidiano, quando sentite il bisogno o il desiderio di ritrovare armonia in famiglia.

MODULO 1

INTRODUZIONE ALLE COSTELLAZIONI FAMILIARI E SPIRITUALI



INDICE

- 1.0 INTRODUZIONE AL CORSO**
- 1.1 CHE COSA È UNA COSTELLAZIONE FAMILIARE SPIRITUALE?**
- 1.2 COSTELLAZIONI DI GRUPPO ED INDIVIDUALI**
- 1.3 PERCHÉ COSTELLAZIONI FAMILIARI SPIRITUALI?**
- 1.4 ALLE RADICI DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI SPIRITUALI:
LEGAMITRANGENERAZIONALI, RITUALI TRIBALI, CAMPI MORFICI
QUANTICI**
 - 1.4.1 RAPPRESENTAZIONI SISTEMICHE, TRANGENERAZIONALITÀ E
COPIONIDI VITA**
 - 1.4.2 ELEMENTI TRIBALI, CONNESSIONE AL DIVINO E SPIRITUALITÀ**
 - 1.4.3 CAMPI MORFICI E FISICA QUANTISTICA**
- 1.5 LE LEGGI ALLA BASE DELLE COSTELLAZIONI: GLI ORDINI
DELL'AMORE**
- 1.6 GLI ORDINI DELL'AIUTO**
- 1.7 VOCABOLARIO**
- 1.8 ESERCIZI PER INIZIARE**

1.0 Introduzione Al Corso

Questo corso si sviluppa in 6 moduli attinenti le varie tematiche che si possono affrontare nelle Costellazioni Familiari e Spirituali: famiglia di origine, relazioni di coppia e genitorialità, lavoro e professione, temi finanziari, Anima e riflessioni spirituali, destini ed irretimenti sistemici, il tutto visto secondo gli Ordini dell'Amore con gli occhi dell'Anima.

Ogni modulo è corredato di spiegazioni teoriche, di esercizi pratici di costellazioni, spunti di riflessione e da almeno un caso pratico.

Se non siete pratici di Costellazioni Familiari Spirituali, questo corso vi servirà come crescita personale, autoriflessione e per imparare i fondamenti professionali della pratica delle Costellazioni Familiari, soprattutto in sessione individuale. Se lavorate già nel settore, completerà ed arricchirà la vostra formazione ed il vostro lavoro con i clienti, vi darà spunti diversi con cui potrete lavorare su voi stessi e ne potrete trarre preziose informazioni trasversali, dato che la mia formazione è stata alquanto eterogenea: questo mi ha portato a conoscere più vie e decidere di volta in volta quale applicare a seconda della necessità cliente, e qui cerco di proporre in modo integrato tutto ciò che ho appreso.

In ogni caso

- Migliorerete ed allenerete le vostre capacità di percezione sottile
- Saprete sempre meglio riconoscere ciò che è “vostro” e cosa invece appartiene al ruolo che state impersonando: affinerete l’empatia e la comprensione senza giudizio e capirete che anche nella vita quotidiana noi siamo “tanti ruoli”, nel bene e nel male
- Potrete acquisire una maggiore consapevolezza della vostra storia, portare serenità al passato ed al presente e migliorare la vostra vita
- Potrete entrare in risonanza con la vostra missione animica
- Fare chiarezza su cosa desiderate ottenere nella professione
- Riceverete input di crescita personale e spirituale

Buon Lavoro...

1.1 Che Cosa è una Costellazione Familiare Spirituale?

Una costellazione familiare è una rappresentazione in cui vengono attribuiti dei ruoli a dei rappresentanti per mettere in scena una dinamica che causa un problema nella nostra vita e risalire al nodo sottostante.

Le costellazioni sono un procedimento per immagini che vanno a lavorare direttamente sull' Anima connettendosi al campo quantico (morfogenetico) del cliente e facendo emergere le memorie coinvolte nella dinamica, anche se sconosciute o risalenti a molte generazioni prima.

Si possono mettere in scena le dinamiche riguardanti una famiglia, una relazione, una impresa lavorativa, una sensazione, un sogno, un problema fisico o un'altra situazione portata dal cliente.

Durante la costellazione si svelano le dinamiche profonde e sottostanti al blocco che si manifesta nella vita reale e che causano insuccessi nelle relazioni, confusione, copioni ricorrenti, mancanza di orientamento, fallimento, incapacità di prendere un posto nella propria vita.

Il peso di queste memorie e di questi traumi è tanto più grande quanto più sono stati taciuti, messi indisparte, dimenticati ed esclusi dalla coscienza familiare o personale.

COME SI SVOLGE UNA COSTELLAZIONE?

Per essere svolta una costellazione necessita di:

- Un **Facilitatore**, che la guida ed ha il compito di creare lo spazio e l'atmosfera adeguati, di

indagare col cliente la tematica da esplorare.

Tramite le sue competenze e sensibilità facilita la connessione al campo morfogenetico del cliente, dove si trovano tanto le radici del problema, che la sua soluzione.

Legge con competenza quello che accade nel campo, facilitando la risoluzione

- Un **Cliente** (o Costellato), ovvero colui che pone la sua richiesta, porta la sua questione in costellazione. La richiesta deve essere precisa, chiara e sintetica. Si chiede infatti di esporla in poche parole, altrimenti si scenderebbe nella razionalizzazione e nel giudizio

- I **Rappresentanti**, ovvero coloro che sono chiamati ad interpretare i ruoli necessari allo svolgimento della Costellazione.

Essi, dopo aver accettato il ruolo assegnato, entrano nel "campo" ed iniziano a compiere movimenti significativi, vengono a contatto con sensazioni, emozioni, desideri, pensieri di

coloro che stanno impersonando. Ciò che essi manifestano rende evidente le dinamiche nascoste. Si possono rappresentare come ruoli sia persone vive che defunte, situazioni, archetipi (ad es. l'Amore, la Forza, la Giustizia, etc ...)

Nella pratica, si inizia la sessione con una meditazione o un momento di raccoglimento. Quindi il cliente espone in poche parole la situazione su cui vuole fare chiarezza. Il Facilitatore, o Costellatore sceglie i "ruoli" che verranno rappresentati e li attribuisce egli stesso, (o chiede al cliente di attribuirli) alle persone presenti nel gruppo.

Ad es., il cliente sceglierà un rappresentante per sé, uno per sua madre, uno per suo padre, uno per i suoi fratelli/sorelle, se vuole rappresentare la sua famiglia di origine. In seguito potranno essere assegnati altri ruoli, se necessario.

Quando le persone accettano di rappresentare il ruolo che gli è stato assegnato, si alzano ed entrano nel "campo", che generalmente è lo spazio al centro della stanza.

Quello che avviene, in modo un po' sorprendente, ma perfettamente in linea con le più recenti scoperte della fisica quantistica, è che i vari rappresentanti hanno accesso alle sensazioni, anche fisiche, alle emozioni, ai pensieri della persona o della situazione che stanno impersonando. Essi sentono chi amano, chi gli manca, con chi sono arrabbiati, di frequente usano anche le frasi abituali della persona che rappresentano. Si muovono autonomamente nel campo, e con il loro movimento ed emozioni mostrano il nodo sottostante la dinamica. Il Costellatore può fare domande e chiedergli cosa "sentono" per avere maggiori informazioni.

Quando la dinamica è chiara, il Costellatore fa entrare lo stesso cliente, che prenderà il suo posto nella costellazione. Attraverso frasi risoltrici e movimenti nello spazio del campo si sciolgono vecchi blocchi e si porta pace alla situazione.

Quando tutti hanno trovato il miglior livello di ordine e pacificazione, la Costellazione è conclusa.

La configurazione finale della Costellazione è molto diversa da quella iniziale, perché il nodo è stato sanato ad un livello profondo, animico, e la soluzione è non solo per il cliente ma per tutto il suo sistema rappresentato.

1.2 Costellazioni di Gruppo ed Individuali

Le costellazioni nascono come movimento collettivo, ed ancora oggi vengono per lo più svolte in gruppo, con i rappresentanti che impersonano i vari ruoli. Esse però possono essere svolte anche in modo individuale (Professionista- Cliente), attraverso Playmobil, fogli di carta ed altri oggetti simbolici (barattolini, piccoli birilli, pietre).

Nelle costellazioni individuali sono il cliente ed il costellatore ad entrare in contatto con l'energia di tutti i rappresentanti, prendendo in mano il Playmobil, l'oggetto simbolico, oppure scrivendo il ruolo su un foglio di carta bianco e salendoci sopra. In questo caso sarà il Cliente a "fare il giro" dei vari ruoli, supportato dal Costellatore. La consulenza individuale è particolarmente utile per chi non ha mai sperimentato le Costellazioni, per chi ha difficoltà a portare la sua questione in un gruppo, o semplicemente desidera più "privacy".



A fianco: esempio di Playmobil; i pupazzetti per costellazioni sono maschi/femmine, piccoli ed adulti; si scelgono ad intuito.

Personalmente utilizzo i Playmobil, essi sono lo strumento di elezione al livello professionale e facilitano il lavoro dato che forniscono più informazioni: ad es. si possono mettere in piedi, seduti,

sdraiati, sono divisi per genere sessuale, per età, si può orientare il loro sguardo muovendo la testa, simulare un abbraccio alzando le braccia. (Per chi avesse necessità di acquistarli, indicazioni in merito sono disponibili a fine corso, dopo la bibliografia)

Qui sotto: rappresentanti in legno colorato per sessioni individuali di costellazioni familiari.



1.3 Perché Costellazioni Familiari Spirituali?

Familiari perché si osserva come le situazioni irrisolte nella nostra famiglia di origine sono spesso alla base dei nostri fallimenti, sintomi, insuccessi ed alla nostra famiglia siamo legati in modo imprescindibile. Ciò che è accaduto nella nostra linea genealogica, traumi, ingiustizie, lutti ed in generale situazioni dolorose non elaborate ci influenza: a livello invisibile eppure così reale nei suoi effetti, ci viene trasmesso fin dall'epoca prenatale ed ogni nuova vita che "arriva" in famiglia si fa carico di risolvere qualcosa di incompiuto dei suoi antenati, caricandosi di pesi non suoi. Le esclusioni, privazioni, traumi e drammi vissuti dai nostri antenati sono anche qualcosa di nostro: lo sono a livello biologico, poiché le loro memorie ci vengono trasmesse a livello cellulare e condizionano il nostro vissuto e la nostra vita. Basti pensare che ogni bambino si forma con un uovo della mamma e un seme del papà, ma le cellule uovo della mamma si formano già tutte, completamente, in fase fetale cioè quando la mamma si trova ancora all'interno di SUA madre, quindi della nonna del futuro nascituro. Questo ci fa rendere ancora più conto di quanto siamo legati non solo a nostra madre, ma anche alla nostra nonna materna e a tutto quello che lei ha vissuto ed in generale alle generazioni che ci hanno preceduto. Nelle bambine tra le 16 e le 20 settimane di gravidanza, le ovaie di un feto di sesso femminile contengono 6-7 milioni di ovociti (cellule uovo). La maggior parte vengono eliminati e poi al momento della nascita ne rimangono circa 1-2 milioni, ma non ne verranno più prodotti nel corso della sua vita.

Costellazioni Spirituali: spirituali perché la dinamica viene rivelata attraverso il movimento che emerge tramite i rappresentanti; senza giudizio, senza intenzione e senza paura ma semplicemente osservando in modo neutro cosa succede possiamo entrare in contatto con il movimento dello Spirito che ricompone ciò che era stato diviso, separato dal nostro animo e che quindi ci toglieva forza e ci impediva di avere successo. Viceversa quando questo movimento ci ricollega con la nostra famiglia e la nostra anima, la loro forza ci spinge in alto, così da prendere la Vita a piene mani.

Le costellazioni si sono evolute molto dal loro inizio ad oggi:

- inizialmente si parlava solo di Costellazioni Familiari: nei gruppi il cliente prendeva per mano i rappresentanti e li conduceva nel posto della stanza che reputava opportuno, e solo in un secondo momento essi potevano muoversi liberamente. C'era molto dialogo, il Costellatore interveniva molto, ad esempio spostava lui i rappresentanti durante la costellazione "facendo le prove" per capire dove si sentissero meglio. Inoltre i temi indagati erano quasi esclusivamente di pertinenza familiare. Con il passare degli anni, l'approccio è cambiato radicalmente, sganciandosi dall'idea di terapia familiare.

-Oggi si resta il più possibile raccolti ed in silenzio; si privilegiano brevi frasi, che hanno molta forza e sciolgono la questione senza perdersi però nel dialogo. I rappresentanti entrano nel ruolo senza bisogno di accompagnarli da nessuna parte, perché non serve. Si è visto, ed è stato sperimentato che più il cliente ed il costellatore si ritirano, meno si mettono in mezzo e più la costellazione ha forza, e la soluzione arriva chiara e rapida. Si indagano temi di tutti i tipi, dalle relazioni, al lavoro, alle vite passate, ai soldi, alla salute, a seconda dell'esigenza del cliente.

Tutta la filosofia di una costellazione spirituale può essere riassunta così: ascolto il tema del cliente e poi ascolto il suo campo energetico. Sulla base delle mie intuizioni scelgo i rappresentanti e li faccio scegliere al cliente, e poi lascio che si muovano. Allora la forza dell'anima collettiva di questo

sistema si manifesta e mostra in modo autonomo la soluzione. La soluzione arriva sotto forma di brevi frasi, frasi che parlano all'anima ed infatti sono immediatamente riconosciute come vere dalle persone stesse che le pronunciano.

Molto spesso quello che emerge nel corso della rappresentazione è uno scenario totalmente sconosciuto e inedito; la Costellazione infatti non ci mostra quello che già sappiamo/pensiamo riguardo al nostro sistema ed alla nostra vita, bensì svela quello che si nasconde sotto la soglia.

Attraverso la Costellazione si apre un varco sul *campo morfogenetico* del cliente e della sua situazione (**vedi 1.7 vocabolario o 1.4.3 fisica quantistica**). La situazione si mostra da una prospettiva nuova, e questa è la base per un movimento creativo e risanatorio che ci conduce ad un livello più alto nella nostra esistenza.

Le costellazioni diventano una *chiara rivelazione*, un qualcosa che agisce come l'intervento di un'altra forza, una forza spirituale, che Bert Hellinger ha chiamato Movimento dello Spirito e che va a pacificare la nostra storia. I rappresentanti e il costellatore si comportano come un *canale* attraverso il quale agiscono queste forze e vengono inscenati temi anche molto antichi.

Quale era il limite delle prime costellazioni? Il costellatore stesso, con i suoi canoni di coscienza e libertà, il suo mettersi in mezzo per portare la sua soluzione. Ma poiché anche lui è un essere umano, finito e limitato, il suo aiuto ha un limite, cioè quello che la sua persona gli consente di vedere, e le sue idee di Bene e Male.



Corsi on Line di Erba Sacra

CRISTALLOTERAPIA

Docente: Federico Bassetti

LEZIONE 1

Programma completo del corso

Lezione 1:	Era dell'Acquario: i cristalli, ricalibratori di frequenze
Lezione 2:	Medicina e Vibrazione
Lezione 3:	Energia, Coscienza, Memoria
Lezione 4:	Uso dei cristalli nella storia
Lezione 5:	Campo aurico e Trasmissione cristallina
Lezione 6:	Le porte energetiche
Lezione 7:	Cristalli e Porte energetiche (1° parte)
Lezione 8:	Cristalli e Porte energetiche (2° parte)
Lezione 9:	Terapia con l'energia dei cristalli (nozioni teoriche)
Lezione 10:	Altri usi dei cristalli



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
per il conseguimento del Master in Cristalloterapia
e nella formazione specialistica di OPERA,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

ERA DELL'ACQUARIO. I CRISTALLI: RICALIBRATORI DI FREQUENZE



Raccontare e insegnare attraverso un corso online che cosa sono i cristalli, le loro proprietà, le loro personalità, gli effetti positivi che trasmettono agli ambienti, alle situazioni e a favore del ripristino o del mantenimento della salute umana, non sarà cosa semplice perché dovrò trattare argomenti filosofici e empirici (che tuttavia la scienza sta giustificando), basati anche sulla mia esperienza personale, e contemporaneamente, portare esempi pratici per riuscire a comunicare la voce di questi esseri viventi da sempre in simbiosi con la nostra esistenza.

Così come per crescere e capire la vita è necessario sperimentare e mettersi alla prova, cercando di dare un "senso" a ogni esperienza, nello stesso modo l'incontro diretto con i cristalli attraverso il contatto, la vista, l'odorato, la sensibilità, l'ascolto interiore, l'empatia è il vero mezzo di conoscenza personale che vale più di mille parole, sebbene la teoria sia necessaria agli inizi per avere un primo contatto.

Lasciamoci innamorare dalla curiosità, è la leva che stimola e ha sempre stimolato la vita, ha permesso l'evoluzione e cacciato via l'ignoranza che porta, come ben sappiamo, a sottomissione e ad accettare senza comprendere.

I seminari che organizzo nelle spiagge riminesi e in diverse città italiane, sono momenti che dedico ai miei simili per dare loro la possibilità di incontrare i cristalli personalmente, ossia trovare il proprio modo di conoscerli.

Immaginiamo di essere per strada e mentre camminiamo tra la marea di folla, uno sguardo sconosciuto richiama il nostro.

Di primo acchito potremmo percepire un senso di accoglienza o di disagio poi, dandogli la mano, altre sensazioni si potrebbero sviluppare in noi.

Ecco, similmente incontrare i cristalli significa viverli e ascoltarli, trovare un punto di unione capace di farci comprendere chi sono. Loro stessi, in qualche modo, ci diranno quali sono le loro proprietà, le loro attitudini, come possono aiutarci, con quali organi ed emozioni sono in risonanza e possono riallineare la salute.

Sapienza e conoscenza sono due attitudini umane facilmente fraintendibili: la **sapienza** si acquisisce attraverso i libri, la **conoscenza** invece è insita in noi, nel nostro DNA, nella memoria delle nostre cellule, è un bagaglio di nozioni e attitudini che la nostra anima possiede perché *comprese* attraverso l'esperienza.

La sapienza permette di confermare la conoscenza, mentre quest'ultima ci aiuta a riconoscere se quello che leggiamo sui libri, sentiamo per radio, in tv, ecc...è attendibile o contraffatto.

La sapienza appartiene al **cervello** e la mente è il mezzo di assimilazione e veicolazione, mentre la conoscenza appartiene al **cuore** e il sentire è il suo strumento di comprensione e diffusione.

Sapienza e conoscenza tuttavia sono necessarie ed essenziali per lo sviluppo del potenziale umano e la crescita interiore ma, per diventare un unico elemento **in accordo** con la vita e permettere all'essere umano di sviluppare il proprio potere di auto-guarigione, devono entrare in sinergia evitando un conflitto che crea confusione e allontana dallo scopo dell'anima.

Quando l'essere umano perde l'allineamento col proprio scopo spirituale, ossia con il proposito della propria anima, crea mentalmente falsi ideali dando origine a emozioni negative che concorrono a togliere energia e pressione a tutto l'organismo, trasmettendo il disagio dell'anima al corpo fisico.

Ha origine così la malattia.

Occorre ascoltarsi per comprendere i messaggi che il nostro spirito ci spedisce, per aiutarci a rimanere allineati con i suoi propositi e saper così comprendere il senso della malattia, per guarirsi ed evolversi lungo il nostro sentiero.

Come le piante e gli animali, così anche l'uomo eredita dalla nascita il potenziale dell'auto-guarigione, ma sin dalla nascita è educato a credere di essere superiore alle piante e agli animali e di dover affidare a qualcun altro il benessere della propria vita, dimenticandosi che il processo di guarigione e la nostra stessa felicità parte e nasce da noi stessi e ciò che è esterno a noi, può fungere da facilitatore.

Questo ci spaventa perché siamo cresciuti nell'abitudine che qualcun altro pensa a risolvere i nostri problemi di salute. Credere di dover usare la nostra volontà e darci da fare in prima persona ci scoraggia nell'incominciare, preferendo la vecchia strada con i soliti vecchi risultati invece di una nuova più lunga ma con buone soluzioni.

Allora è arrivato il momento di porsi qualche domanda:

- Perché improvvisamente e progressivamente da qualche decennio, ovunque si sente parlare di medicine alternative, di nuovi metodi naturali per equilibrare mente-corpo e spirito e portare salute?
- Perché le librerie, un tempo poco frequentate, ora sono affollate e piene di libri, in passato ritenuti magici, che trattano temi di fisica quantistica e di ogni sorta di sapere antico?
- Perché nei programmi tv si trattano temi di esoterismo, si rivelano misteri legati alle antiche civiltà, si comincia a mettere in discussione la storia, la scienza, la religione?
- Perché abbiamo bisogno di altre risposte e perdiamo fiducia nei personaggi finora attendibili, rivolgendo il nostro interesse ad altri che un tempo potevano essere messi al rogo?

Perché stiamo cambiando.

Da quando il pianeta Terra e tutto il sistema solare sono entrati nell'Era dell'Acquario, tutto sta cambiando e progressivamente si sintonizza su una nuova **frequenza**.



Aquarius (antica miniatura)

L'uomo non è più quello di una volta, sembrerebbe un paradosso ma quello che è veramente cambiato, sta continuamente cambiando e si sta propagando a macchia d'olio nella vita di tutti i gironi, è la **coscienza**.

Perciò attraverso il cambio di coscienza, l'essere umano si sta riconoscendo, perché osserva la vita da un punto di vista diverso, più ampio, logico, in cui ogni elemento ha un senso e permette una conoscenza di se stessi più in profondità.

Lo stesso Apollo il dio della luce genitore di Asclepio, il padre della medicina, all'ingresso del santuario di Delfi a lui stesso dedicato, luogo ritenuto il centro della terra, noto come omphalos (ombelico del mondo), scrisse su un'epigrafe: "Uomo, conosci te stesso".

Poche parole per riassumere il senso di libertà e guarigione che la conoscenza apporta al nostro sé profondo.

L'Era dell'Acquario si potrebbe giustamente definire anche come il tempo o momento cosmico di Apollo, della sua scienza e conoscenza terapeutica fondata sull'utilizzo della **vibrazione** come principio attivo che trasforma e guarisce.





Ad Apollo, infatti, è stata attribuita la lira che, oltre a rappresentare i poteri divinatori propri del dio, era uno strumento a corde i cui suoni riportavano armonia.

La lira simboleggia, infatti, l'armonia cosmica e le sue sette corde trovano correlazioni numerologiche con i sette pianeti; esse si accordano nelle loro vibrazioni, così come i pianeti nelle loro rivoluzioni cosmiche.

Il simbolo astrologico dell'Acquario: ♒ raffigura il geroglifico egizio dell'acqua; l'immagine è quella dell'uomo che versa acqua da un'anfora, il portatore d'acqua, di conoscenza, di fertilità e di amore offerti all'umanità, del dono di sé.

Nel ciclo evolutivo umano l'Acquario rappresenta il passaggio allo stato spirituale, il superamento dell'individuo e la coscienza della collettività, indica la libertà dai condizionamenti, l'idealismo, l'apertura ai valori di fratellanza e solidarietà umana.

Questo simbolo ♒ contiene un'altra interpretazione: le due onde sovrapposte si possono considerare anche come due vibrazioni energetiche (lo yin e lo yang), quindi mezzo di trasmissione e di un'informazione della coscienza collettiva. L'informazione è trasferita invisibilmente attraverso l'energia che è vibrazione.



Affresco del Palazzo della Ragione a Padova

La parola "simbolo" infatti, significa " collegare, mettere assieme", quindi l'era dell'Acquario è il momento evolutivo in cui la vibrazione e l'energia sono da considerarsi i suoi elementi chiave e d'interpretazione, i cardine della vita e della conoscenza: collegare l'uno al Tutto attraverso la vibrazione.

Non a caso il Pianeta dominante dell'Acquario è proprio Urano che porta cambiamento e regola il tempo che è esso stesso energia.

Urano inoltre nell'organismo umano, governa i nervi che, come vedremo in seguito, rappresentano i fili del circuito energetico in cui scorre l'energia, l'impianto elettrico del corpo umano per intenderci, che può essere calibrato e tarato per alte o basse correnti o flussi e su frequenze più o meno ampie.

Il sistema nervoso è, infatti, uno strumento rice-trasmittente che si sintonizza su frequenze energetiche, le quali incidono e influenzano il magnetismo e il tono energetico.

Prima di continuare e giungere al succo del discorso logico, è importante per me fare una pausa di riflessione e trasmettervi l'importanza di scoprire.

Non sono un letterato, non ho intrapreso studi scolastici di filosofia e tanto meno di linguistica, ma mi sono sempre affidato alla mia curiosità e alla voglia di scoprire, molte volte giocando con le parole, analizzandole, sentendole e posso garantire che dentro ad una parola ci sono molte altre parole che sono vere e proprie chiavi d'accesso al loro significato (e anche segreto) più intimo, all'essenza creativa e alla loro potenza.

Credo tuttavia che tutti possano giocare all'osservazione delle parole e gioire della bellezza che si prova a scoprire (che significa anche denudare) le parole e succhiarne l'essenza costruttiva.

La scienza è un albero che affonda le sue radici sulla terra e attraverso i suoi rami prova a cogliere le scintille del cielo per codificarle in alimenti necessari all'auto sostentamento.

Un albero vive di vita propria grazie alla capacità di sintetizzare la clorofilla in principi nutritivi, l'acqua alla luce. L'albero vive di luce (cielo) e di acqua (terra).

La scienza (logos) si comporta in modo analogo: attraverso tutte le sue branche (rami-logia) e alle gemme (scienziati) coglie le pillole di luce in cui sono depositate invisibili informazioni, le unisce alle realtà terrestri (le sperimenta) per sintetizzare formule e teorie necessarie per sostenere la vita.

Fra i tanti rami della scienza abbiamo anche quello preposto a giustificare (rendere giusta) la parola, ossia scinderla fino alle radici per comprendere la sua nascita e il suo **valore**, la

sua forza di azione nella forma, ossia forza d'in-forma-azione, cambiare la forma (la sostanza) attraverso l'azione del suo codice.

Ogni dizionario che si rispetti oltre a raccogliere i vocaboli di una lingua, ne trasmette il significato e l'**etimologia** ossia l'origine da cui deriva il significato.

Ecco allora che chiunque può aprire le porte alla propria ignoranza ed essere libero di sapere arrivando alla **fonte** delle cose.

Questo cambio di sensibilità profondo dell'essenza umana, ci spinge a risalire alle origini, quindi affidarsi a un dizionario, aiuta a risvegliarci, come dire: apro la finestra, entra la luce, piano piano gli occhi la vedono e capiamo di non dormire più, ci risvegliamo.

Ci saremmo svegliati comunque anche senza luce ma poi avremmo brancolato nel buio alla ricerca di un interruttore.

Siamo in un tempo caotico in cui miliardi d'informazioni ci arrivano da ogni direzione, da miliardi di bocche e menti. Milioni di nuovi profeti stanno nascendo e tutti sono portatori di proprie esperienze o addirittura di messaggi dal cielo.

Sta di fatto che è molto facile disorientarsi e invece di capire, crearsi altra confusione.

Ecco perché la conoscenza è necessaria per discernere e il **sentire**, proprietà della coscienza, è la bussola che ci mantiene saldi alla nostra verità e al nostro cammino.

Bisogna essere ciechi per vederci chiaro; altro paradosso che egregiamente il dott. Baker giustifica nel primo volume di anatomia esoterica.

Gli occhi, secondo le sue scoperte, sono costituiti dello stesso tessuto del cervello tanto da non esservi separazione ma solo un continuo.

Gli occhi sono quindi delle porte che immettono un'informazione ottica al cervello, cambiandone la frequenza, la vitalità, l'apertura, la salute, il pensiero quindi l'agire.

Viceversa, un cervello aperto, illuminato e recettivo, influenzerà una visione più ampia della realtà, permettendo di vedere al di là delle apparenze, del comune percepire collettivo.

Se si altera il sistema energetico (la costituente invisibile) anche il fisico (parte visibile) ne risente, ammalandosi.

La malattia è quindi da considerare anche come la manifestazione fisica di un disagio energetico.

Essa ha origine nell'invisibilità per poi prorompere nel visibile.

Perciò l'Era dell'Acquario ci vuole dare l'opportunità di imparare a fidarci del nostro sentire, pur ascoltando le voci del mondo.

Torniamo allora alla conclusione di poco fa, ossia che **vibrazione e energia sono da considerarsi gli elementi chiave d'interpretazione, i cardine della vita e della conoscenza.**

Il termine **cuore** deriva dalla parola sanscrita, antica lingua indiana, HRD-AYA (hard-aya) che significa **vibrare**.

In seguito attraverso il tempo, la parola originaria si è trasformata in tanti diversi idiomi che portano, più o meno in evidenza, la sua radice: l'inglese chiama il cuore, *heart* da cui deriva *hertz*, in Grecia, *Kardia*, in latino divenne *Cor o cord* da cui *Cardine*.

Perciò il cuore per definizione vibra; la sua pulsazione è un'oscillazione che emette frequenze.

L'unità di misura della frequenza, pari a un ciclo il secondo, è stata denominata hertz dal nome del fisico tedesco H. R. Hertz ma, involontariamente, si ricollega alla parola "heart" come enunciato sopra.

Qualsiasi cosa che vibra produce una vibrazione.

Il cuore produce l'Amore che essendo una vibrazione, crea energia ed è espressa dall'essenza.

Quando ci allontaniamo dallo scopo dell'essenza, come ho spiegato all'inizio, ci ammaliamo ossia ci *scordiamo*.

Scordarsi ha due significati:

- 1) è sinonimo di dimenticarsi ed in effetti presi come siamo dallo frenesia del vivere e dagli inquinamenti invisibili che ci coinvolgono (elettrosmog, campi magnetici, ecc...), ci dimentichiamo il senso della vita e ci allontaniamo dal contatto con il nostro profondo, deprimendoci (abbassiamo la nostra pressione energetica) e, di conseguenza, anche le difese immunitarie si abbassano.
- 2) Oppure uscire dall'accordatura, quella che ci fa sentire in sintonia con la vita, in equilibrio, quindi liberi. Entriamo in disaccordo con noi stessi. Ciò accade spesso a causa del doversi adattare a ruoli, lavori, abitudini che non sono nostre oppure a causa degli schemi familiari, istituzionali, convenzionali. Si cade quindi in rimedi di

fuga, i peggiori dei quali sono le droghe che ci fanno sentire “bene” ma non rimediano al disagio interiore, anzi abbassano ulteriormente l’immunità (la nostra libertà) e in casi estremi si trasformano in malattie auto-immuni.

In entrambi i casi, il rimedio che serve a ridimensionare l’essere malato è l’AMORE per se stessi, ossia ricalibrare le frequenze energetiche sulla loro giusta accordatura, quella del cuore, **il cardine** appunto della vita e della conoscenza.

La conseguenza di questa scordatura, provoca la malattia la quale aiuta l’ammalato a riflettere in modo da aiutarlo a riallinearsi-riaccordarsi con il cambiamento.

Prendiamo come esempio una chitarra. Essa è costruita e accordata in modo che possa vibrare, quindi suonare intonata, ossia in tono armonico. Usandola è soggetta a scordarsi perciò occorre riaccordarla. Per far questo si può usare il diapason.

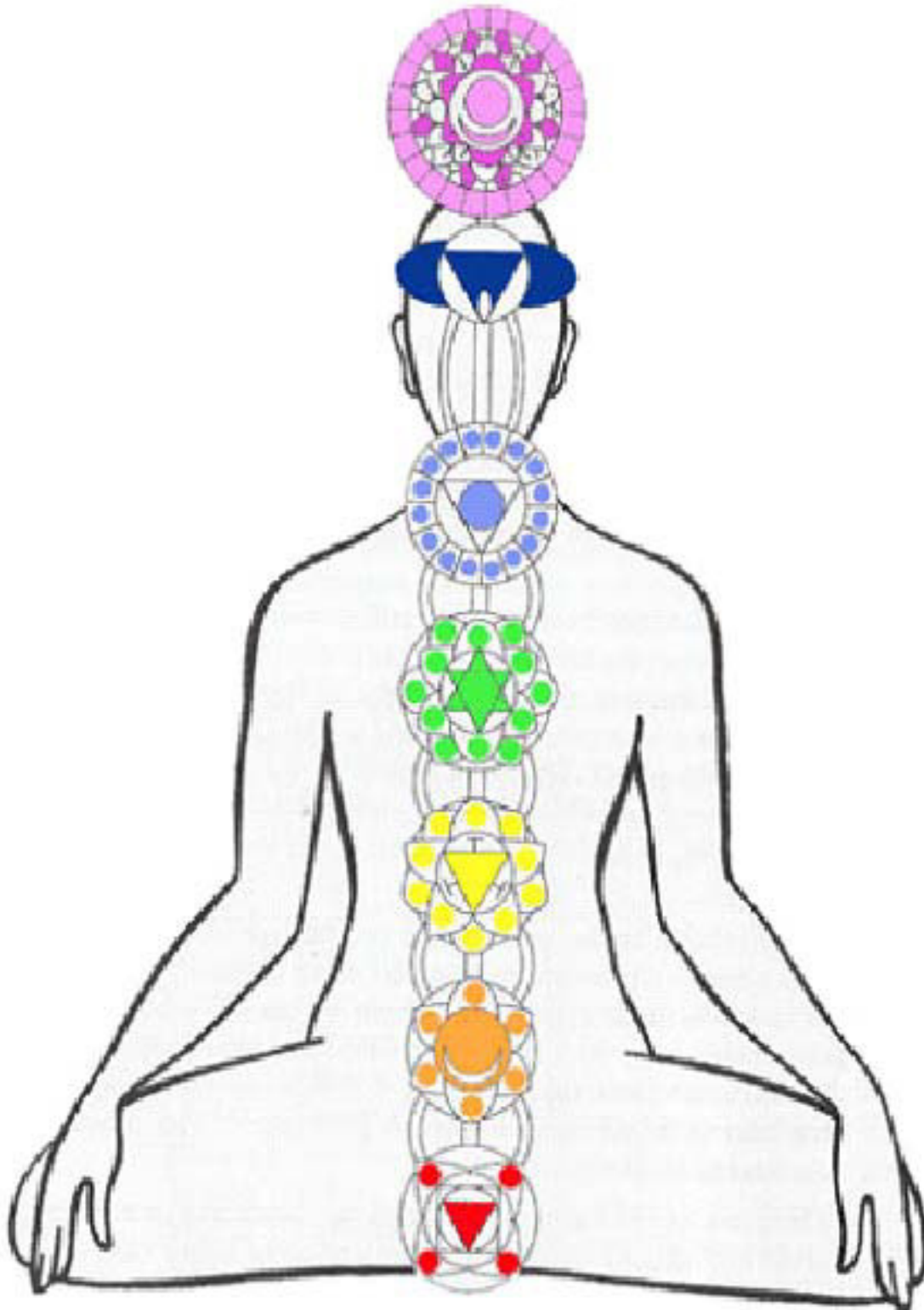
Il cuore vibrando è da considerare uno strumento (in effetti è un organo) e il diapason è un mezzo esterno portante la vibrazione ottimale alla quale riallinearsi.



I cristalli si possono considerare come Diapason, ricalibratori energetici della frequenza ottimale dei chakra ma anche dell’aura e in definitiva, dell’organismo che è un’unica cosa (olos).

Noi esseri umani siamo degli organismi (insieme di organi) perciò siamo come un’orchestra, che deve essere intonata e seguire un ritmo, la frequenza del nostro cuore che è sede dell’anima.

Se solamente uno strumento dell’orchestra esce dal ritmo, la melodia dell’opera perde la propria armonia. Perciò se un organo si ammala, tutta l’orchestra si ammala e la causa è da rintracciare nell’unità degli elementi dell’orchestra e non solo in uno strumento.



CHAKRA

Quando non si è in unità, ossia non vi è giusta cooperazione tra il nostro SENTIRE (cuore) e il nostro PENSARE (mente) si viene a creare perciò un conflitto che si manifesta anche nell'AGIRE.

Per questo spesso abbiamo difficoltà a capire cosa vogliamo dalla vita o come REALIZZARLO nel concreto.

Purtroppo dobbiamo essere spesso d'accordo con gli altri o con le situazioni, o con i cambiamenti, o con le mode, dobbiamo ACCORDARE la nostra vita su frequenze diverse da quelle che sentiamo ottimali per noi.

Stiamo tuttavia vivendo in un'epoca in cui il progresso ha creato un sistema di immagini, (la TV, internet, ecc.) che più o meno consapevolmente ci bombardano l'inconscio e rischiamo continuamente di non rimanere allineati con il nostro sentire.

Utilizzando i cristalli come strumenti di riequilibrio energetico e ricalibratura, si può intervenire non solo in sostegno alle terapie mediche, riducendone e talvolta annullandone gli effetti collaterali e rinforzando il sistema immunitario, ma anche in fase di prevenzione poiché, intervenendo sul campo energetico, di riflesso si agisce su tutti i livelli: mentale, spirituale, eterico e fisico, riconducendo l'organismo al benessere e al benessere.

Tutto questo avviene grazie anche al risveglio della Consapevolezza cui i cristalli inducono.

Capendo e comprendendo il nostro disagio e la sua origine, mettiamo in atto un processo di "illuminazione" della parte mentale la quale attiva la capacità innata latente in ognuno di noi: l'auto-guarigione.

Riassumendo:

Il cuore è uno strumento a corde (i poeti ad esempio, spesso ne citano questa caratteristica) quindi si può accordare o riaccordare.

Noi siamo il cuore, perché questa vibrazione si espande fuori di noi, contenendoci.

Può succedere che a causa della **frenesia** (ne parlerò quando tratteremo il plesso solare), non ci sentiamo più in sintonia con noi stessi e non ci **ri-cordiamo** cosa veramente dobbiamo fare nella vita per sentirci in armonia con le nostre intenzioni.

In poche parole, entriamo in dis-accordo con lo scopo della nostra anima.

Così come uno strumento deve essere riaccordato sulla propria intonazione, così anche il nostro organismo ha bisogno di vibrare sulla propria giusta frequenza.

Per fare questo esistono tante possibilità e numerosi metodi naturali e attività olistiche di riequilibrio energetico; i cristalli sono senz'altro uno degli strumenti più importanti e affascinanti; essi sono degli eccellenti diapason energetici che riescono a ricondurre, lentamente il campo energetico sul proprio accordo standard, quindi alla salute.





Corsi on Line di Erba Sacra

CROMOTERAPIA

Colori per il ben-essere psicofisico

Docente: Stefania De Bellis

Lezione 1

Programma completo del corso

- LEZIONE 1: Storia della Cromoterapia e Simbologia dei colori
- LEZIONE 2: Di colore in colore: Rosso, Arancione, Giallo, Verde
- LEZIONE 3: Di colore in colore: Blu, Indaco, Viola, Bianco, Nero
- LEZIONE 4: Nutrirsi di colori; Vestirsi di colori; Abitare i colori
- LEZIONE 5: Cromoterapia con i bambini
- LEZIONE 6: Uso del Mandala e alcune altre tecniche di applicazione della Cromoterapia
- LEZIONE 7: Relazioni tra organi ed emozioni e visualizzazione cromatica Body-Scan per il loro riequilibrio



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

“OGNI NUOVO MATTINO USCIRO’ PER LE STRADE CERCANDO I COLORI”



SCARICA IL FILE AUDIO DI PRESENTAZIONE



Cercando i colori (Trascrizione dell'audio-introduzione)

*Ciao, ritagliati un quarto d'ora in cui nulla e nessuno ti disturberà,
procurati carta e penna e preparati ad un divertente ed istruttivo*

esperimento. Adesso ti chiedo di chiudere gli occhi, trattenerne il respiro, serrare i pugni, contrarre le dita dei piedi, contrarre i glutei, il ventre, il torace, le spalle... ecco, così, bene... ora rilascia tutto di colpo e fai un respiro profondo... e, mentre godi la bella sensazione del tuo corpo che si rilassa totalmente, ti chiedo di chiudere nuovamente gli occhi e visualizzare mentalmente la stanza in cui ti trovi ...osserva tutto... bene, ora puoi aprire gli occhi e scrivere quali e quanti colori ricordi che vi sono...

Fatto? Senza barare guardando davvero? Ok, quanti ne hai scritti? Ora guardati attorno con attenzione: sono molti di più, vero? E, degli stessi colori, quante sfumature diverse scopri ora...

Sì, scopri, è come se li vedessi per la prima volta, perché i colori sono talmente connaturati alla nostra vita che coscientemente non li percepiamo quasi più.

Siamo come gli abitanti delle grandi città d'arte, che si muovono quotidianamente, quasi senza vederli, tra tesori che ai turisti rischiano di procurare la sindrome di Stendhal.

Poi, un giorno, il cielo si rannuvola, il grigiore si intrufola dalle finestre, ci accompagna nelle strade, e ci accorgiamo di provare un leggero disagio, di avere mal di testa, di diventare meno energici, meno vitali, meno sorridenti, meno cordiali, se non addirittura di malumore; ci manca qualcosa di indefinito ... ehi, ci mancano proprio i colori!

Sì, ci accorgiamo dei colori quando ci mancano, non riusciamo a vivere bene senza di loro.... I colori, con la loro energia vibrazionale, influenzano il nostro umore, ma anche il nostro metabolismo, il sistema immunitario, tutto l'equilibrio energetico del nostro organismo.

Con questo corso capiremo come renderli i nostri migliori amici per mantenere o ripristinare il ben-essere psicofisico.

STORIA DELLA CROMOTERAPIA

*"I MIEI CANTI SONO COME ARCOBALENI
IO RACCOLGO I LORO COLORI
LI PORTO INCONTRO AL MARE
NE RIEMPIO LA VALLE
LI PIANTO NEI FIANCHI DEL MONTE
E SE POI VI BALZA DENTRO
ANCHE IL SOLE
ALLORA DIVENTA BELLO TUTTO IL PAESE"*
Richard Wagner



L'attuale grande sviluppo di studi e ricerche sulla cromoterapia potrebbe indurre a pensare che si tratti di una delle tante pratiche *new age* con scarso fondamento scientifico; in realtà si basa su conoscenze empiriche e pratiche ataviche, che affondano le radici anche nella medicina Ayurvedica e nella medicina tradizionale cinese e a cui le recenti scoperte della fisica quantistica e della medicina energetica stanno dando nuovo riscontro.

I nostri progenitori primitivi avevano deificato il sole avendo sperimentato l'importanza della luce solare: luce voleva dire vita, crescita, forza vitale, possibilità di difesa dai pericoli celati nel buio,

che invece era simbolo di stasi, pericolo.

Giorno e notte, luce e tenebre, bianco e nero, nel loro alternarsi, diventarono simbolo del bene e del male, della vita e della morte.

Per chi si muoveva in un mondo tutto da scoprire i colori erano sperimentati come indicativi della commestibilità e dello stato di maturazione dei frutti, della pericolosità di insetti o serpenti, e, in seguito dello stato di salute umano.

Agli occhi stupefatti dei nostri progenitori ogni manifestazione della natura sembrava espressione di benevolenza o ira degli dei e l'arcobaleno successivo alla tempesta, identificato con la dea Iris, apparve come il meraviglioso ponte tra la sfera materiale, il mondo terreno, e quella spirituale, dimora degli dei, divenendo in seguito simbolo della pace ristabilita tra Dio e gli uomini dopo il Diluvio.



L'approccio ai colori assunse un significato simbolico, magico e religioso; ci si dipingeva di alcuni colori per propiziare la caccia, per atterrire i nemici, e si cominciò a stabilire una correlazione tra i colori e lo stato di salute dei vari organi; guaritori, stregoni, sciamani usavano colori diversi su se stessi e i "pazienti" a seconda del dio con cui connettersi e dell'organo da riequilibrare.

Sulle Alpi Venoste, nel 1991, venne ritrovata la "Mummia del

Similaun", il corpo di un uomo vissuto intorno al 3300 a.C. e morto in età tra i 40 e i 50 anni, su cui vennero riscontrati 61 piccoli tatuaggi, linee, punti e croci, in corrispondenza di punti in cui c'erano tracce di artrosi, e se ne dedusse che avessero una funzione curativo-religiosa. Nell'antico Egitto l'approccio ai colori ed alla cura ebbe una spiccata connotazione magica-astrologica e religiosa, la malattia era considerata sintomo di comportamento non conforme alle leggi della natura e dello spirito, il rimedio doveva quindi circolare e diffondersi in modo armonioso in ogni organo; il medicinale era chiamato PeKheRet e la cura era preparata secondo la magia HeKa, intesa come energia primordiale trascendente questo mondo.

Si attribuì al dio Thot l'insegnamento della Cromoterapia.

Nell'antico Egitto il colore aveva una valenza simbolica in molti aspetti della vita quotidiana.

Ogni colore aveva un nome che rimandava al suo potenziale.

Il giallo, Khenet, era simbolo dell'oro e della divinità solare, dell'immortalità e dell'indistruttibilità, si credeva che pelle ed ossa degli dei fossero d'oro e il giallo veniva usato per dipingere le immagini dei faraoni per evidenziarne la natura divina.

Il nero, Kem, era simbolo della notte e della morte; Anubi, dio dell'oltretomba, detto anche l'imbalsamatore, veniva raffigurato come un uomo dalla testa di sciacallo nero, ed anche la regina Ahmose Nefertari, patrona delle necropoli, veniva raffigurata con la pelle nera; ma nero era anche il colore del limo riversato dal Nilo nelle sue esondazioni, e quindi simbolo di rinascita e fertilità, tanto che lo stesso Egitto veniva anche chiamato Kemet, cioè Terra nera.

Il blu simboleggiava il cielo e le acque, la vita e la rinascita, in tal senso era anche il simbolo del Nilo e delle colture, Amon veniva raffigurato con il viso blu per simboleggiare la sua funzione nella

creazione del mondo e l'Ibis, l'uccello blu, era il simbolo di Thot.

Il rosso, Deshr, aveva un valore ambivalente, d'un canto quello di simbolo di rigenerazione, vita, vittoria, dall'altro quello di deserto, aridità, fuoco, collera; il dio Seth, assassino del fratello Osiride, era raffigurato in rosso.

Il verde, wadhj, rappresentava la natura, la vegetazione, la nuova vita; Osiride era chiamato anche Grande Verde e veniva spesso raffigurato con la pelle verde, e l'occhio di Horus era un amuleto di pietra verde.

Infine, il bianco era il colore araldico dell'Alto Egitto, la cui corona, Nefer, era appunto bianca.

Il bianco rappresentava l'onnipotenza e la purezza; bianchi erano i sandali indossati nelle cerimonie sacre e gli oggetti rituali usati nei cerimoniali.

Egizi e Greci usavano nella cura unguenti colorati, pietre e cristalli e dipingevano le pareti del luogo di cura con i colori connessi alle varie malattie.

E' evidente che per molti secoli e presso tutti i popoli la "cura" venne considerata una pratica magico-religiosa, appannaggio di stregoni, sciamani, sacerdoti.

Nell'antica Mesopotamia, abitata da Sumeri, Accadi, Assiri, Babilonesi, a sacerdoti ed esorcisti venivano attribuiti soprannaturali poteri di guarigione, nel contempo medici e curatori cominciarono ad utilizzare soluzioni ed unguenti colorati ricavati da piante ritenute medicinali.

Nel Codice di Hammurabi per la prima volta è specificata la responsabilità del medico nell'esercizio della professione e vennero stabilite le multe e le punizioni per eventuali errori. Restava tuttavia una concezione della malattia come dovuta a "peccati" commessi, alla violazione di tabù religiosi o morali che scatenava la punizione divina

messa in opera da uno dei circa 6000 diversi "demoni" che il medico doveva individuare con pratiche divinatorie basate sull'osservazione del volo degli uccelli, la posizione degli astri o la lettura delle viscere di alcuni animali.

Il passaggio da una medicina a carattere superstizioso e religioso ad una medicina scientifica si deve ad Ippocrate, vissuto in Grecia tra il V e il IV secolo a.C.

Rifacendosi alle dottrine presocratiche, Ippocrate sostenne la "teoria umorale", secondo la quale l'organismo era governato da quattro umori: Flegma, nella testa; Sangue, nel cuore; Bile gialla, nel fegato; Bile nera, nella milza.

I quattro umori erano connessi anche ai quattro elementi: la Flegma all'Acqua; il Sangue all'Aria; la Bile gialla al Fuoco; la Bile nera alla Terra.

Ad ogni elemento ed a ogni umore era associato un colore: Flegma con il Bianco; Aria con il Rosso; Fuoco con il Giallo; Terra con il Nero. La malattia era dovuta allo squilibrio tra questi elementi e i colori erano utilizzati nei trattamenti per ripristinarlo.

Avicenna è considerato il padre della medicina moderna; appassionato studioso, scrisse circa 450 libri su vari soggetti, spaziando dalla matematica alla filosofia, alla metafisica, ecc. Divenne medico a soli 18 anni.

Nel suo libro "Canone della Medicina" scrisse che " *il colore è un sintomo osservabile della malattia*"; sviluppò una specie di grafico che metteva in relazione condizioni fisiche, temperatura e colore, e affermò che il rosso facilitava il flusso sanguigno, ed era quindi da non usare in caso di febbri, ferite ed emorragie, mentre il blu favoriva la coagulazione ed il giallo riduceva le infiammazioni ed i dolori muscolari.

In India ed in Cina si svilupparono delle medicine molto complesse e ritualizzate, che stabilirono delle relazioni tra i vari organi e i cinque elementi: legno, terra, fuoco, metallo, acqua, e, basandosi tra l'altro sul concetto che il corpo umano fosse percorso da canali energetici, ritennero la malattia uno scompensamento tra diverse energie da riequilibrare per mezzo dell'applicazione di determinati colori anche nelle vesti del malato e coprendo le pareti della camera del paziente con teli colorati.

Durante tutto il periodo del Medioevo e dell'Illuminismo non si trovano testimonianze sull'uso della cromoterapia, ma è evidente l'interesse per il colore e le sue influenze nelle ricerche cromatiche di pittori quali Michelangelo, Raffaello e Leonardo da Vinci e nelle coloratissime vetrate delle cattedrali.

Per le prime testimonianze del ritorno in auge degli studi e sperimentazioni sul potere curativo dei colori si deve giungere al 1871, anno in cui il generale statunitense Augustus J. Pleasanton pubblicò "L'influenza del raggio blu del sole e del colore blu del cielo", libro stampato su carta blu, in cui esponeva il risultato delle sue ricerche basate sulla teoria che la luce solare acquistasse proprietà curative se filtrata attraverso vetri blu.

Nel 1877 il dottor Seth Pancoast di Filadelfia pubblicò "Blue and red light", libro stampato in caratteri blu su carta rossa, in cui sosteneva il potere terapeutico di entrambi questi colori.

Nel 1878 l'americano Edwin Babbitt pose le basi della odierna cromoterapia con la pubblicazione del libro "The principle of light and color". Babbitt elaborò una complessa teoria di cura attraverso l'uso di colori, somministrati anche per mezzo di due apparati di sua invenzione: il Thermolume, composto da vetri colorati che faceva attraversare dalla luce naturale, e dal Cromodisco, una specie di

imbuto con filtri colorati per indirizzare l'applicazione su specifici organi.

Negli anni 1892/1893 l'italiano Antonino Sciascia e il danese Niels Finsen dimostrarono l'efficacia della fototerapia, in particolare per curare le cicatrici da vaiolo, e nel 1903 Finsen ricevette il premio Nobel per le sue scoperte sull'efficacia della fototerapia nella cura della tubercolosi.

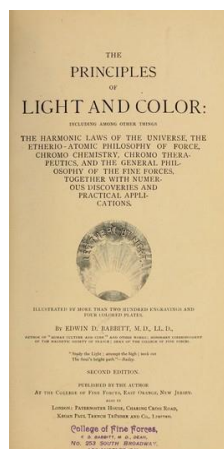
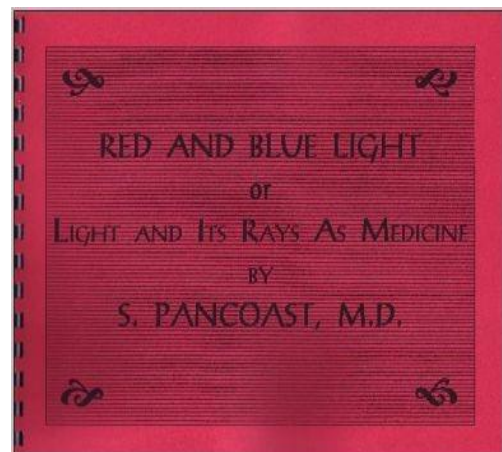
Nel 1901 Annie Besant e Charles W. Leadbeater pubblicarono un libro in cui ponevano in relazione le "forme pensiero" come amore-gioia, delusione-rabbia con la colorazione dell'Aura umana.

Nel 1920 il colonnello Dinshah Pestanji Framji Ghadiali inventò la "spettrocromoterapia" che prescriveva l'utilizzo di luci e colori diversi per ogni patologia e per praticarla costruì lo "spettrocromo", una macchina costituita da una forte sorgente luminosa davanti alla quale potevano essere inseriti filtri colorati. Egli riteneva che l'organismo umano si comportasse come un prisma vivente che, dissociando la luce nelle sue componenti fondamentali, ne estraeva le energie necessarie al suo equilibrio. Pubblicò anche una enciclopedia in tre volumi dal titolo "Spectro-Chrome Metry Enciclopedia" ed un periodico mensile dal titolo "Spectro-Chrome". La sua figura professionale risulta però alquanto ambigua e dovette subire diversi processi con l'accusa di truffa.

Importanti studi di riferimento sono anche la "teoria dei colori" di Goethe e la complessa teoria dei colori visti in senso spiritualistico da Steiner, fondatore dell'Antroposofia, che mise in relazione le qualità vibratorie dei colori con particolari figure, forme e suoni.

Nel 1940 Hector Melli nella sua opera "Segreto dei colori" espose la sua tecnica diagnostica per mezzo della radiestesia e stabilì associazioni tra colori, pietre, cristalli, profumi e segni zodiacali.

Un discorso a parte merita la complessa teoria di Luscher, professore di psicologia, che mise in relazione la preferenza per alcuni colori con gli stati mentali e gli squilibri ghiandolari ed elaborò un complesso test. I suoi studi furono ripresi da S.V.Krakov e da Robert Gerard. Il dottor Harry Wohlfarth dimostrò che alcuni colori hanno effetti prevedibili e misurabili sul sistema nervoso autonomo. Intorno agli anni 50 il dottor John Ott, fotobiologo, studiò gli effetti dei colori sulla crescita delle piante. In epoca recente le sperimentazioni sull'uso terapeutico dei colori furono portate avanti da numerosi altri studiosi ed una delle più importanti fu quella del dottor Thomas Dougherty, che effettuò un esperimento su scala mondiale su più di 3000 persone trattando con esito positivo vari tumori maligni, e dette origine alla PDT o Photodynamic Therapy.



SIMBOLOGIA DEI COLORI

Strettamente collegata alla storia della cromoterapia è la storia del simbolismo cromatico, poiché tra i vari simboli riconosciuti universalmente i colori rivestono un ruolo particolare, e la loro valenza simbolica abbraccia molteplici discipline, dalla religione all'astrologia alla medicina, alla psicologia, alla nutrizione, all'abbigliamento, all'architettura, al marketing.

All'origine della simbologia cromatica c'è la **luce**, presupposto di ogni colore, ed il buio, negazione di ogni colore: luce e tenebre, bianco e nero simboleggiano quindi il dualismo intrinseco all'universo e a tutti gli esseri. Il bianco, Yang, simboleggia le energie diurne, positive, evolutive, attive, mentre il nero, Yin, simboleggia le energie notturne, negative, passive, ma entrambe sono indispensabili per l'equilibrio ed ognuna contiene il seme dell'altra.

Esaminando le testimonianze coloristiche dei nostri progenitori è possibile ricostruirne i significati simbolici. **L'uomo di Neanderthal** usava il rosso ed il nero per decorare le tombe, attribuendo al rosso il simboleggiare il sangue, la vita, ed al nero la morte.

In **Africa** venivano distinti tre colori base: il bianco, il rosso ed il nero, cui venivano attribuiti valori sociali, morali, emozionali e religiosi, mezzi per accedere alla conoscenza dell'altro e agire su di lui terapeuticamente o nocivamente nei confronti dei nemici. I colori erano inoltre investiti di un alone magico ed utilizzati nei rituali per propiziare le forze della natura, attrarre la pioggia, sedare le tempeste.

Nella **tradizione cinese** esistono cinque colori simbolo principali, collegati ai cinque elementi, terra, acqua, fuoco, legno, metallo, alle quattro stagioni, ai punti cardinali (a cui per i cinesi si deve aggiungere

“il centro”), ai gusti, dolce, amaro, agro, salato, piccante.



Il nero corrisponde al metallo, rappresenta lo Yin, un colore neutrale che può rappresentare anche depressione e tristezza, tuttavia nella Cina moderna viene comunemente usato per gli abiti di tutti i giorni. Il bianco rappresenta lo Yang, la luminosità, la purezza, l'oro, ma si associa alla morte ed al lutto e si usa per i funerali.

Il verde, collegato al legno, simboleggia salute, fertilità, prosperità, armonia, ma è anche collegato alla nausea ed i cappelli verdi sono simbolo di adulterio, si tramanda infatti che molti secoli fa i familiari delle prostitute e gli uomini che lavoravano nei bordelli dovessero indossare cappelli verdi come stigma di infamia.

Il detto cinese “il giallo crea yin e yang” implica che sia il centro di tutto, infatti il giallo, collegato alla terra, è per i cinesi il colore più bello e prestigioso. E' il colore dell'oro, riservato all'abbigliamento degli imperatori e con cui si adornano palazzi reali, templi, altari. Per il buddismo il giallo simboleggia la libertà dalle preoccupazioni terrene ed è usato per gli abiti dei monaci e per le statue ed i templi e rappresenta anche il colore del lutto.

Il rosso è per i cinesi il colore della festa, della gioia, della fortuna, si usa nelle feste e riunioni familiari; in occasione di ricorrenze o eventi speciali viene donata una busta rossa contenente dei soldi o un pacchetto rosso simbolo di buona fortuna. Il rosso è il colore della

felicità e lo si trova ovunque durante la celebrazione del capodanno cinese.

In **Italia** la simbologia religiosa è spiccatamente legata alla religione cattolica.

Il bianco rappresenta Gesù risorto e viene usato nelle feste solenni per simboleggiare anche la fede, la gioia e la purezza.

Il rosso rappresenta il sangue dei martiri, la passione di Cristo e lo Spirito Santo, viene usato la Domenica delle Palme, il Venerdì Santo, a Pentecoste.

Il verde simbolo di speranza viene utilizzato ordinariamente nelle domeniche e nei giorni feriali.

L'azzurro è il colore legato alle immagini della Madonna ed a tutte le celebrazioni in suo onore.

Il viola è il colore della penitenza, usato durante l'Avvento e la Quaresima e nelle cerimonie funebri, in cui può essere sostituito dal nero.



L'oro è simbolo di regalità e può sostituire qualunque colore nelle Solennità.

In **India** il colore è parte integrante della quotidianità, al punto da essere diventato un vero e proprio linguaggio codificato. I sari indossati dalle donne ed i dhoti indossati dagli uomini sono una vera

e propria carta d'identità che ci rivela la casta d'appartenenza, la religione e lo stato civile.



Il bianco, associato alla luce ed alla purezza, è il colore riservato ai Brahmani, sacerdoti, intellettuali, dirigenti.

Il rosso, associato al sangue ed al fuoco, è il colore dei Kshatriya, guerrieri e nobili, coloro che proteggono e governano gli altri uomini.

Il giallo è il colore dei Vaisya, mercanti ed artigiani coloro che fanno mestieri legati alla produzione, al commercio ed all'industria.

Il nero identifica i Shudra, servitori, facchini, manovali, tutti coloro che lavorano con la forza fisica.

Oggi il sistema delle caste non è più così rigido, grazie anche alle lotte del mahatma Gandhi, e molti indu vestono all'occidentale.

La grande importanza del colore nella vita degli induisti è testimoniata anche dall'Holi Festival, festa che celebra il trionfo del bene sul male, l'arrivo della primavera e la fertilità. Il termine Holi significa "brucia" perché la notte prima della festa vengono accesi grandi falò per scacciare con il fuoco le presenze negative.

Il giorno successivo tutti si riversano per le strade vestiti di bianco e tra balli e canti si lanciano addosso polveri colorate. Per l'occasione anche gli animali vengono dipinti e ricoperti di ornamenti di vario colore: verde che rappresenta la vitalità, blu la calma e l'armonia, arancione l'ottimismo e rosso che rappresenta la gioia e l'amore.

Simile all'Holi festival è The color run, un evento internazionale nato negli Stati Uniti nel gennaio del 2012 ed attualmente diffuso in più di 30 nazioni e in 200 città del mondo, compresa l'Italia, che si propone di promuovere il benessere, la felicità, il divertimento e consiste in 5 km di corsa che si svolge in un contesto di musica, colori ed allegria.



Quello che emerge al di là di tutte queste variazioni culturali, dei diversi significati, delle simbologie contrastanti e delle interpretazioni è l'importante funzione dei colori, simboli intesi nel duplice significato positivo e negativo, divino o infernale.

"il colore è il tasto, l'occhio è il martelletto, l'anima è un pianoforte dalle molte corde".

Kandinsky





Corsi on Line di Erba Sacra

ELEMENTI DI FISICA QUANTISTICA

Docente: Chiara Zagonel



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di OPERA,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

CONTENUTI

Video di presentazione corso (3' 18")

Introduzione

Capitolo 1 – Video 1 (12' 06"):	Le onde elettromagnetiche
Capitolo 2 - Video 2 (14' 17"):	I Fotoni
Capitolo 3 - Video 3 (13' 41"):	Il dualismo onda-particella
Capitolo 4 - Video 4 (14' 04"):	La funzione d'onda
Capitolo 5 - Video 5 (16' 15"):	Il principio di indeterminazione di Heisenberg
Capitolo 6 - Video 6 (13' 40"):	L'entanglement
Capitolo 7 - Video 7 (15' 55"):	L'Universo indiviso
Capitolo 8	Fisica Quantistica e Salute

INTRODUZIONE

Perché un corso sulla fisica quantistica? Sempre più spesso se ne sente parlare e di fatto grazie ad essa è stata sviluppata una tecnologia che ormai è entrata a far parte del nostro quotidiano. Basti pensare ai pannelli fotovoltaici, alle chiavette USB, alla risonanza magnetica nucleare fino al computer quantistico. Ma la novità che porta la fisica quantistica non è tanto a livello tecnologico ma soprattutto al livello del pensiero, infatti essa ci propone una logica completamente nuova che può davvero rivoluzionare il nostro modo di guardare a noi stessi, agli altri e al mondo in generale.

La fisica quantistica è stata sviluppata a partire dal mondo microscopico e descrive molto bene il comportamento delle particelle che vi appartengono, secondo dei principi completamente diversi da quelli che erano stati usati fino alla fine dell'Ottocento dalla fisica classica. Per comprendere come le particelle subatomiche si comportano è stato necessario descriverle come onde e passare da una visione deterministica della realtà a una di tipo probabilistico, che ha completamente destabilizzato il mondo scientifico. Inoltre l'osservatore risulta inestricabilmente connesso con il sistema che sta misurando e ne determina le caratteristiche proprio in base alla sua osservazione. A partire da tutto questo, le particelle risultano inestricabilmente e intimamente connesse tra loro, mostrando così che non esistono elementi di realtà separati e che il nostro Universo è caratterizzato da dinamiche di tipo collaborativo.

Questo corso affronta lo sviluppo della teoria quantistica in chiave storica e didattica, utilizzando un linguaggio semplice e accessibile anche a chi non ha una formazione scientifica. Gli argomenti trattati sono: le onde elettromagnetiche, il dualismo onda-particella, la funzione d'onda e la sovrapposizione degli stati, il principio di indeterminazione di Heisenberg, il vuoto quantistico, l'entanglement quantistico e la descrizione dell'Universo secondo il fisico David Bohm.

Per ogni tematica affrontata viene anche ricercato il significato della sua estensione a livello personale, nella nostra vita quotidiana. Di fatto, se la fisica quantistica è nata nel mondo microscopico, è ormai evidente che i suoi principi

si stanno dimostrando validi anche in quello macroscopico e che quindi l'Universo è quantistico ad ogni suo livello. La fisica quantistica, in tal senso, risulta quindi una grande opportunità per fare una rivoluzione di pensiero, riscoprendo una logica che è universale e che può cambiare radicalmente il nostro modo di vivere e di guardare al mondo.

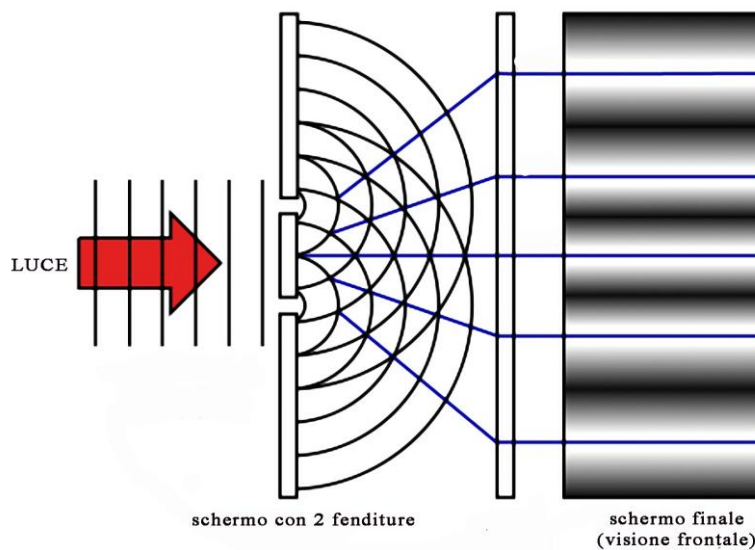
Il corso si conclude con un capitolo dedicato alle connessioni tra la teoria quantistica e le discipline e tecniche olistiche, che possono acquisire quindi una base solida e scientifica.



1. LE ONDE ELETTROMAGNETICHE

La luce visibile fu studiata fin dall'antichità e già a partire dal secondo secolo erano note le leggi matematiche che descrivono i fenomeni della riflessione e della rifrazione. Un accurato studio sistematico fu fatto per la prima volta dal fisico inglese Isaac Newton, che nel 1704 pubblicò il suo trattato *Opticks*, nel quale descrisse una serie di esperimenti da lui fatti utilizzando dei prismi ottici. Tali esperimenti lo portarono a comprendere che la luce del Sole era data in realtà dalla sovrapposizione dei colori dell'arcobaleno.

Newton pensava che la luce fosse composta da piccolissimi corpuscoli, la cui velocità di propagazione si doveva modificare in seguito alla loro interazione con la materia attraversata. Nello specifico, all'aumentare della densità del mezzo di propagazione della luce doveva aumentare anche la velocità della luce stessa. A differenza di Newton, l'olandese Christiaan Huygens (1629-



1695) e l'inglese Robert Hooke (1635-1703) pensavano invece che la luce dovesse essere un'onda, esattamente come il suono. Però, il prestigio di Newton fece sì che a prevalere fosse l'ipotesi corpuscolare della luce, anche se in realtà nessun esperimento era stato fatto per convalidarla.

Nel 1801 il medico inglese Thomas Young ripropose la teoria ondulatoria e nel 1807 eseguì un esperimento che la confermava pienamente. In questo

esperimento Young utilizzava un fascio di luce e lo faceva passare attraverso uno schermo sul quale erano incise due sottili fenditure.

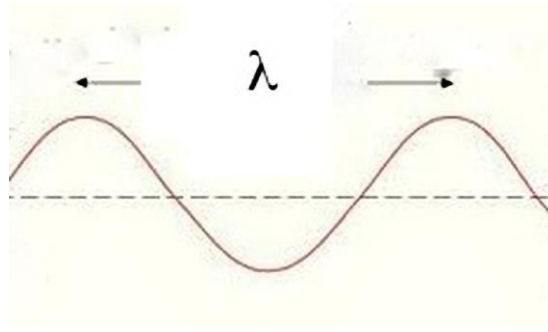
Se la luce fosse stata costituita da particelle, sulla parete finale, in corrispondenza delle due fessure, si sarebbero dovute osservare solamente due sole tracce luminose. Invece si osservavano numerose zone d'ombra e di luce, alternate tra loro in modo regolare. Il fenomeno si spiegava solamente se si consideravano le due fenditure come sorgenti di onde che interferivano tra loro, in maniera alternativamente costruttiva e distruttiva.

Il fenomeno dell'interferenza, ossia la caratteristica che hanno due o più onde di attraversarsi senza modificarsi, e di sommarsi in ogni punto dove sono presenti contemporaneamente, è tipico solo dei fenomeni ondulatori. I fasci di particelle infatti si comportano diversamente: quando interagiscono si modificano e si deviano.

L'esperimento di Young e l'ipotesi che la luce visibile era effettivamente un'onda furono confermati nel 1819 dal francese Augustin Fresnel, che diede dell'esperimento di Young una formulazione matematica completa. Successivamente gli esperimenti eseguiti nel 1849 e 1850 rispettivamente da Hippolyte Fizeau e da Léon Foucault riguardanti la velocità della luce all'interno di diversi materiali mostrarono ancor più chiaramente che la teoria corpuscolare della luce non era valida. Infatti, a differenza di quello che prevedeva la teoria corpuscolare di Newton, i risultati sperimentali evidenziavano che la velocità di propagazione della luce diminuiva con l'aumentare della densità del mezzo di propagazione.

Nel frattempo, nei primissimi anni dell'Ottocento si era scoperto che oltre alla luce visibile esistevano almeno due tipi di luce invisibile che vennero denominati infrarosso e ultravioletto.

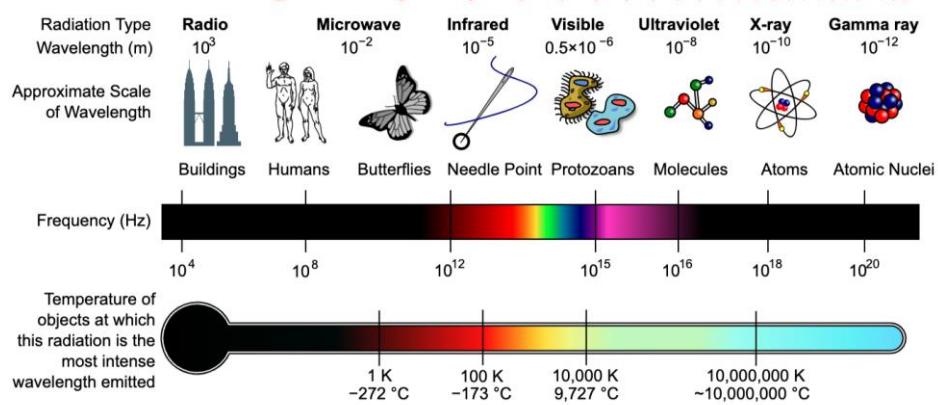
Un grosso passo in avanti nella comprensione della natura della luce venne fatto dal fisico scozzese James Clerk Maxwell che nel 1873 scrisse un trattato sull'elettricità e il magnetismo, nel quale, grazie a poche semplici equazioni, le cosiddette *equazioni di Maxwell*, riuscì a sintetizzare tutto ciò che era noto sui fenomeni elettrici e magnetici. A partire da queste equazioni, Maxwell era riuscito inoltre a prevedere l'esistenza di onde elettromagnetiche, la cui



esistenza venne dimostrata dal fisico tedesco Heinrich Hertz alla fine anni Ottanta. Hertz riuscì a generare e a rilevare a distanza onde che successivamente furono chiamate onde radio.

Le equazioni di Maxwell davano anche la possibilità di calcolare con esattezza la velocità di propagazione di tali onde elettromagnetiche e il valore che si otteneva corrispondeva al quello già noto sperimentalmente della velocità della luce visibile. Da ciò si capì chiaramente che la luce visibile, come pure le radiazioni infrarossa e ultravioletta, sono in realtà tutte onde elettromagnetiche, ossia perturbazioni che si propagano nello spazio, in cui le grandezze che oscillano nel tempo sono campi elettrici e magnetici. Alla fine dell'Ottocento vennero scoperti e riconosciuti come onde elettromagnetiche anche i raggi X, scoperti dal fisico tedesco Wilhelm Conrad Röntgen nel 1895, e i raggi γ , individuati nel 1899 dal fisico Ernest Rutherford. Tutti questi tipi di radiazione formano insieme il cosiddetto *spettro elettromagnetico*. Vengono catalogate in base alla loro frequenza f , ossia il numero di oscillazioni che fanno in secondo, che viene misurata in Hertz. Tale frequenza è collegata in maniera inversamente proporzionale alla cosiddetta lunghezza d'onda λ (lettera greca lambda), definita come la distanza tra due picchi successivi dell'oscillazione. La relazione matematica che collega tra loro f e λ è $c = \lambda \times f$, dove c è la velocità dell'onda elettromagnetica.

Al variare della frequenza cambiano le caratteristiche dell'onda e la loro possibilità d'impiego, ma la natura è sempre la stessa, come pure la velocità di propagazione.



Alla fine dell'Ottocento, con la scoperta delle onde elettromagnetiche, a molti fisici sembrò che si fosse arrivati alla comprensione completa di tutto ciò che esisteva. Ma in realtà rimanevano ancora dei fenomeni misteriosi, come l'effetto fotoelettrico o il cosiddetto problema del corpo nero, che portarono poi ad una vera e propria rivoluzione nella visione soprattutto del mondo microscopico

2. I FOTONI

Il 14 dicembre dell'anno 1900, il fisico tedesco Max Planck, titolare della cattedra di fisica teorica dell'università di Berlino, utilizzò per la prima volta la parola *quanto* in una comunicazione ai colleghi di lavoro. La parola *quanto*, utilizzata da Planck, deriva da quella latina *quantum*, ossia piccola quantità. Planck infatti ipotizzava che l'assorbimento e l'emissione di energia elettromagnetica da parte di un corpo avvenisse tramite "pacchetti" energetici, ossia quanti di energia.

Fino ad allora in fisica l'energia era stata sempre considerata infinitamente divisibile, e definita quindi continua. Planck invece cominciò a descriverla come fatta di granelli, ossia costituita da elementi distinti tra loro, i quanti. Nasceva così la fisica quantistica.

Un esempio che permette di capire la differenza tra continuo e quantistico, è quello dell'acqua che esce da un rubinetto. In questo caso l'acqua è disponibile in modo continuo perché è possibile metterne in un bicchiere la quantità che si desidera, e di passare da un livello ad un altro con continuità e senza salti. Se invece utilizziamo un distributore automatico di bottigliette, la fornitura è quantizzata perché possiamo ottenere solamente un numero intero di bottigliette, che costituiscono l'unità minima, il quanto della fornitura d'acqua.



Prima di quel fatidico 14 dicembre, Planck si stava occupando da qualche anno del cosiddetto *problema del corpo nero*, la cui soluzione avrebbe permesso la progettazione di lampadine più efficienti, ossia capaci di convertire l'energia elettrica soprattutto in energia luminosa e non termica. Il problema del corpo nero infatti riguarda il meccanismo in base al quale un corpo assorbe energia dalle onde elettromagnetiche e la emette sotto forma di tali onde. Nel caso delle lampadine a incandescenza era importante che l'emissione avvenisse alle frequenze della luce visibile e non a quelle dell'infrarosso.

Studiando il comportamento del corpo nero e interpretandolo con le leggi dell'elettromagnetismo di Maxwell e quelle della termodinamica (quella parte della fisica che si occupa delle trasformazioni dell'energia e del calore) Planck e i suoi colleghi fisici non riuscivano a spiegare i dati sperimentali: c'era una discrepanza tra le previsioni della teoria e le misure effettuate in laboratorio.

Planck, introducendo l'ipotesi che l'energia delle onde elettromagnetiche nell'interazione con la materia si presentasse sotto forma di quanti, ricavò una legge che per la prima volta descriveva perfettamente i dati sperimentali.

Nella legge di Planck il valore di ogni pacchetto era dato da una formula molto semplice:

$$E = h \times f$$

dove E è l'energia del quanto, f la frequenza dell'onda elettromagnetica presa in considerazione e h una costante, detta costante di Planck, di valore pari a $6,6 \times 10^{-34}$ Js, un numero piccolissimo.

Per ogni frequenza emessa da un corpo caldo, l'energia si può quindi vedere come un flusso di particelle il cui valore energetico è dato dal prodotto della costante di Planck e della frequenza stessa.

Per Planck i quanti erano solo un escamotage matematico per far quadrare i conti, un'ipotesi astratta, e come tale la presentò, rimanendo scettico sulla loro effettiva esistenza.

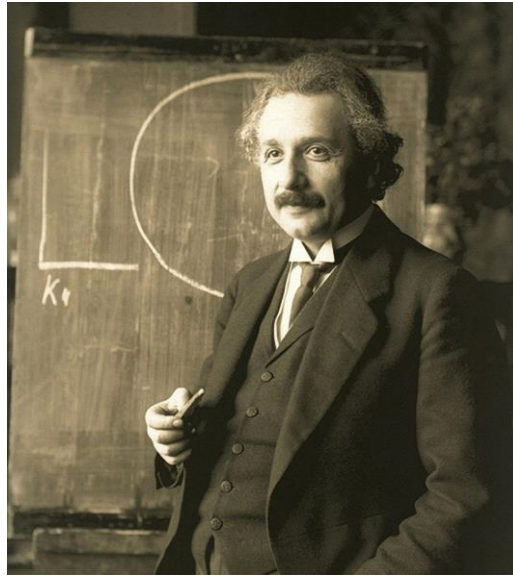
Nel 1905, il fisico tedesco Albert Einstein, a quel tempo praticamente sconosciuto, scrisse nel mese di marzo un articolo sul problema dell'emissione elettromagnetica da parte di un corpo caldo. Egli analizzò il comportamento della radiazione emessa dal corpo e arrivò a una formula in base alla quale si deduceva che tale radiazione doveva essere costituita da tante particelle e avere una natura corpuscolare.

In questo articolo, quindi, Einstein ritrovava i quanti di energia di Planck ma senza introdurre nessuna ipotesi ad hoc.

Inoltre li utilizzò subito nell'interpretazione di un fenomeno che la fisica classica non era riuscita a spiegare: l'effetto fotoelettrico.

L'effetto fotoelettrico, scoperto da Hertz nel 1887 durante i suoi esperimenti, consisteva nel fatto che se della luce ultravioletta incide su una piastra metallica, il fotocatodo, da essa vengono emessi degli elettroni. Viene così prodotta una corrente elettrica anche in assenza di un generatore.

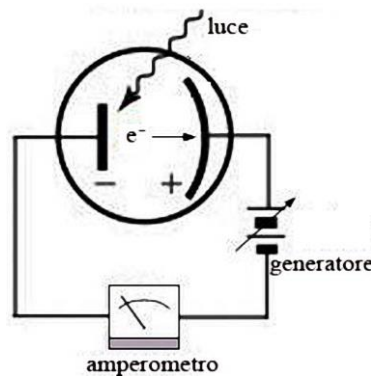
La fisica classica prevedeva che l'emissione degli elettroni dovesse richiedere del tempo ma di fatto era praticamente istantanea, anche quando l'intensità di luce era molto debole. Invece un fattore determinante è dato dalla frequenza della radiazione, che deve essere al di sopra di un valore di soglia che dipende dal tipo di metallo di cui è costituito il fotocatodo. Questo fatto era inspiegabile per la fisica classica, per la quale l'energia trasportata da un'onda dipendeva dalla sua intensità e non dalla frequenza. Con l'idea, invece, che la luce fosse costituita da particelle con un'energia proporzionale alla frequenza il mistero si chiariva in modo molto semplice: gli elettroni si liberavano quando ricevevano da un unico quanto tutta l'energia necessaria, e tutto avveniva istantaneamente. Unico requisito era appunto che la frequenza della radiazione fosse sufficientemente grande così che il fotoni avessero proprio l'energia necessaria a liberare gli elettroni del metallo.



Con i fotoni si spiegava quindi sia l'esistenza della frequenza di soglia ma anche l'istantaneità del fenomeno.

La conferma sperimentale definitiva arrivò nel 1916, grazie al fisico americano Robert Millikan.

Un'altra prova della natura corpuscolare delle onde elettromagnetiche si ebbe nel 1922, quando il fisico americano Arthur Holly Compton inviò dei raggi X contro una lastra metallica e si mise ad osservare come tali raggi venivano deviati. Utilizzando l'ipotesi corpuscolare, egli interpretò l'interazione tra i raggi X e il metallo come un urto tra particelle: i fotoni del fascio incidente e gli elettroni del metallo. In questo modo ricavò una formula perfettamente compatibile con i risultati sperimentali, confermando così l'esistenza dei fotoni.



A questo punto si veniva a creare un dilemma: le onde elettromagnetiche erano effettivamente onde oppure un fascio di corpuscoli? A favore del modello ondulatorio c'erano tutti gli esperimenti di interferenza, mentre l'effetto fotoelettrico metteva in evidenza la natura corpuscolare della radiazione elettromagnetica. Per Einstein non c'era contraddizione e secondo lui le due visioni erano come due facce di una stessa medaglia: se ne poteva vedere una alla volta ma entrambe erano necessarie per definire in maniera completa il fenomeno della radiazione elettromagnetica. Non si trattava di due visioni in opposizioni bensì complementari.

Nel 2015 il fisico italiano Fabrizio Carbone è riuscito addirittura a rilevare contemporaneamente la natura ondulatoria e corpuscolare delle onde elettromagnetiche. Un risultato impensabile ai tempi di Einstein e che ha confermato ulteriormente la natura duale di tali onde.

L'energia fu la prima grandezza fisica riconosciuta come quantizzabile, ma ne sono seguite poi altre, ad esempio, la carica elettrica e il momento della quantità di moto. Nei primi anni nel Novecento, i fisici cominciarono a comprendere che in molti casi il paradigma del continuo andava accantonato a favore di quello del discreto, o quantizzato.

La visione corpuscolare e quella ondulatoria della radiazione elettromagnetica ci rimandano immediatamente a una dualità che caratterizza il mondo in cui viviamo. La nostra cultura occidentale ci propone di continuo coppie di opposti: vero-falso, giusto-sbagliato, io-tu, spirito-materia... Anche la nostra tecnologia digitale lo fa con il suo 0-1. L'origine di tutto questo va ricercata nella filosofia aristotelica e nel *principio del terzo escluso*, ossia il fatto che un'affermazione può essere solamente vera o falsa e non esiste una terza possibilità.

Considerando invece il dualismo della radiazione elettromagnetica, la fisica quantistica ci mostra che i due aspetti, sia pur diversi, non sono in contrapposizione. Sono complementari ed entrambi definiscono insieme la stessa realtà.

Grazie alla doppia natura delle onde elettromagnetiche possiamo ricordarci che alla base di tutto c'è sempre un'unità, anche se a volte non riusciamo a vederla e continuiamo ad utilizzare i concetti di separazione e contrapposizione. L'invito della fisica quantistica è quello di adottare una logica di tipo inclusivo, invece che esclusivo, e di non rifiutare a priori ciò che inizialmente ci sembra diverso, perché potrebbe essere un altro aspetto di noi che non sospettavamo di avere

3. IL DUALISMO ONDA-PARTICELLA



Nel 1924, il fisico francese Luis de Broglie consegnò una tesi di dottorato nella quale proponeva un'ipotesi davvero rivoluzionaria che trovò il consenso entusiasta di Einstein. L'idea di de Broglie si basava sul fatto che il comportamento dei fenomeni naturali spesso era simmetrico e, visto che quelle che in passato si erano credute onde avevano poi mostrato caratteristiche corpuscolari, in qualche modo doveva essere vero anche il contrario. Quindi particelle materiali, come ad esempio degli elettroni, dovevano mostrare anche un comportamento di tipo ondulatorio. Pertanto, se un fascio di elettroni fosse passato attraverso una doppia fenditura si sarebbe dovuta evidenziare su uno schermo finale una figura di interferenza.

La formula che riassumeva la tesi di de Broglie era molto semplice:

$$\lambda = h/p$$

dove λ è la lunghezza dell'onda che viene associata alla particella, h la costante di Planck e p la quantità di moto della particella, ossia il prodotto della sua massa per la sua velocità ($p = m \times v$).

Per la prima volta, in una legge fisica, compaiono insieme una grandezza tipicamente ondulatoria e una propriamente corpuscolare, a testimoniare la coesistenza di due aspetti che erano stati ritenuti incompatibili ma che invece sembravano ormai essere connessi e complementari nella descrizione della realtà fisica.

Il procedimento per ricavarla è abbastanza semplice e bisogna partire dalla relazione di Einstein sull'equivalenza tra la massa e l'energia: $E = m \times c^2$.

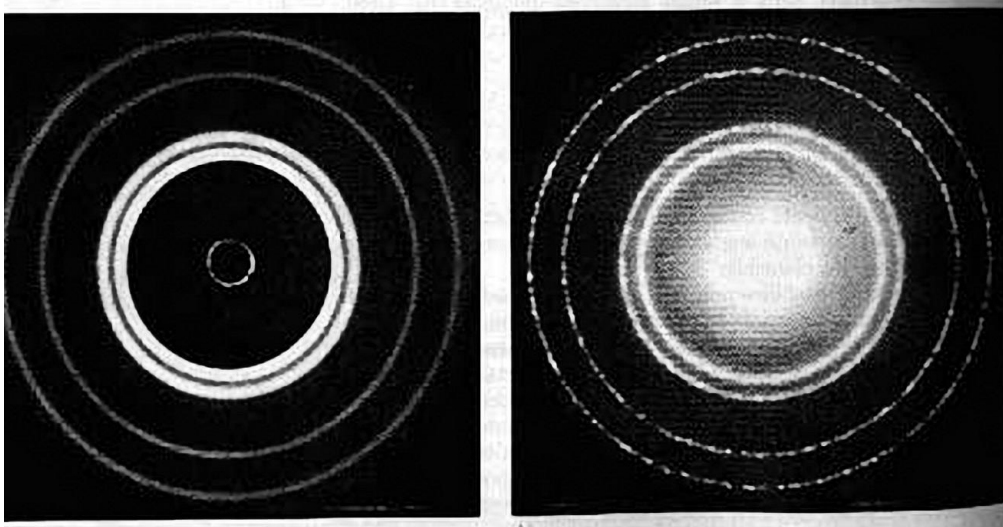
Se prendiamo in considerazione un fotone, la sua quantità di moto è data da $p = m \times c$, dove c è la velocità della luce e quindi del fotone. L'espressione dell'energia si può quindi modificare in questo modo: $E = m \times c^2 = (m \times c) \times c = p \times c$.

In base alla formula di Planck, l'energia di un fotone si può anche scrivere come $E = h \times f$, dove f è la frequenza del fotone. Uguagliando le due espressioni dell'energia ottenute, troviamo $h \times f = p \times c$ (*).

Come abbiamo già visto in precedenza, la velocità delle onde elettromagnetiche è data da $c = \lambda \times f$ e, sostituendo tale espressione in (*), si trova: $h \times f = p \times c = p \times \lambda \times f$. Semplificando la frequenza dal primo e dall'ultimo termine, otteniamo $h = p \times \lambda$, ossia $h/p = \lambda$, oppure $h/\lambda = p$.

La verifica sperimentale della relazione di de Broglie arrivò in maniera definitiva nel 1927, grazie ai tecnici americani Clinton Davisson e Lester Germer. Essi, utilizzando dei cristalli di nichel di grandi dimensioni e inviandovi contro un fascio di elettroni, osservarono una figura di interferenza, e la lunghezza d'onda ricavabile da tale figura corrispondeva proprio a quella ricavabile dalla relazione di de Broglie. In questo modo si confermava sia la natura ondulatoria degli elettroni che la validità della formula di de Broglie. (Gli atomi di nichel, collocati in maniera molto ordinata nel cristallo, creano delle fenditure, esattamente come nell'esperimento di Young).

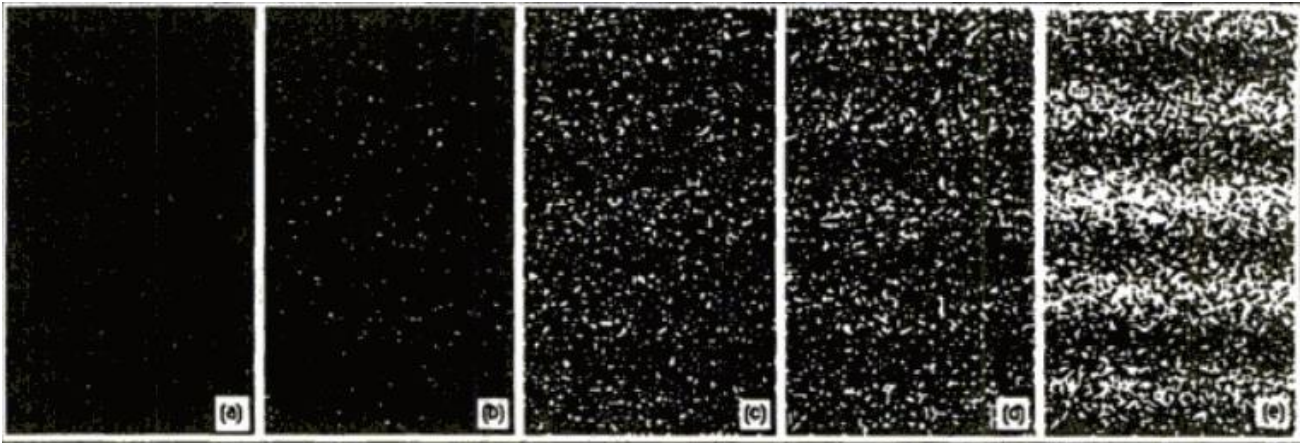
Nella fotografia qui sotto si osserva a sinistra la figura di interferenza prodotta



da dei raggi X che hanno attraversato un cristallo di nichel, mentre a destra c'è quella ottenuta con un fascio di elettroni. In entrambi i casi si notano delle zone luminose, ossia di interferenza costruttiva, e delle zone buie, dove invece l'interferenza è distruttiva.

Successivamente esperimenti per confermare la natura ondulatoria di particelle sono stati fatti anche con protoni, neutroni e atomi leggeri, per arrivare nel 1999 alle molecole di fullerene, formate da 60 atomi di carbonio, e nel 2003 a quelle di fluoro-fullerene, contenenti 60 atomi di carbonio e 48 di fluoro. Se inizialmente il dualismo era quindi stato evidenziato nel mondo microscopico, ora siamo arrivati a verificarlo per particelle che si trovano a ridosso di quello macroscopico. Attualmente non è possibile dal punto di vista tecnico allestire un esperimento per oggetti grandi come una pallina da tennis ma ciò non esclude che in futuro non si possa realizzarlo. D'altra parte, teoricamente non esiste nessun motivo che vieti l'estensione del dualismo onda-particella al mondo macroscopico e anche a noi.

Un esperimento che vale la pena citare, sulla natura ondulatoria degli elettroni, è quello che è stato fatto dal fisico giapponese Akira Tonomura nel 1989. La sorgente di elettroni da lui utilizzata era tale da emetterne con un ritmo così basso che all'interno dell'apparato sperimentale ce n'era solo uno alla volta. Le fotografie fanno vedere cosa succede su uno schermo dopo che vi sono



impattati 20 elettroni, 200, 6000, 40000 e 140000. Si nota chiaramente che, se all'inizio gli elettroni sembrano arrivare casualmente, con il passare del tempo vanno ad occupare delle posizioni ben precise che definiscono proprio delle frange di interferenza, e manifestano il loro aspetto ondulatorio.

Il dualismo onda-particella ci mostra chiaramente che la realtà materiale, corpuscolare non è la sola che esiste in questo mondo. Una particella ha anche un aspetto ondulatorio che va al di là di quello che consideriamo concreto e tangibile.

Va ricordato tra l'altro che gli stessi fisici hanno calcolato che la realtà oggetto di studio della scienza ammonta a meno del 4% di quello che esiste. Il rimanente 96%, la cui esistenza è provata indirettamente da effetti gravitazionali sulla propagazione della luce e dall'espansione accelerata dell'Universo, viene denominato *materia oscura* ed *energia oscura*, e non è ben chiaro che di cosa si tratti.

Ciò che consideriamo reale, oggettivo e misurabile è quindi solo una piccolissima percentuale di quello che esiste e che possiamo misurare.

Il dualismo onda-particella ci invita a ridimensionare il ruolo della materia e a non identificarci totalmente con essa, perché c'è davvero molto di più

4. LA FUNZIONE D'ONDA

La relazione di de Broglie, che associava ad una particella una lunghezza d'onda, non risolveva il problema di chiarire di che tipo di onda si trattasse e non forniva neanche l'equazione matematica che descriveva tale onda.



Il fisico austriaco Erwin Schrödinger iniziò a lavorare a tutto ciò nel 1925 e l'anno successivo trovò un'equazione, la cosiddetta *equazione di Schrödinger*, la cui soluzione era una funzione matematica Ψ (psi), la *funzione d'onda*, che descriveva proprio l'onda associata a una particella dalla relazione di de Broglie. Con la funzione d'onda Schrödinger riuscì a interpretare e a risolvere molte questioni relative agli atomi e alla radiazione elettromagnetica da essi emessa. Nonostante questi successi, la funzione d'onda presentava però degli aspetti che andavano chiariti. Innanzitutto non si capiva come a una particella caratterizzata da una precisa localizzazione fosse possibile associare un'onda che invece si estende e si diffonde ovunque nello spazio. Non era poi chiaro di che onda si trattasse e qual era la grandezza fisica che stava oscillando. Infine, con la sua teoria Schrödinger non era in grado di interpretare l'effetto fotoelettrico e l'effetto Compton.

Nel 1926 il fisico tedesco Max Born, direttore dell'istituto di fisica teorica di Gottinga, riuscì a capire di che tipo di onda si trattasse, dando un'interpretazione del tutto inaspettata e in contrapposizione con la fisica classica e la visione filosofica occidentale della realtà. Egli arrivò alla conclusione che a partire dalla funzione d'onda, con un semplice passaggio matematico, era possibile calcolare la probabilità di trovare la particella in una data posizione. Prima di fare una rilevazione della particella si riuscivano a conoscere solamente le probabilità di trovarla nei vari punti dello spazio e solo quando veniva fatta la misurazione sperimentale era possibile sapere dove



effettivamente si trovava tale particella. Pertanto, la funzione d'onda non rappresentava un'onda reale, bensì un'onda astratta di probabilità.

L'interpretazione probabilistica di Born comportava il passaggio da una causalità forte a una causalità debole: se prima ad ogni causa veniva associato un preciso effetto ora, con la funzione d'onda, una certa causa veniva messa in relazione con più probabile effetti e non si poteva più sapere in anticipo quale si sarebbe verificato.

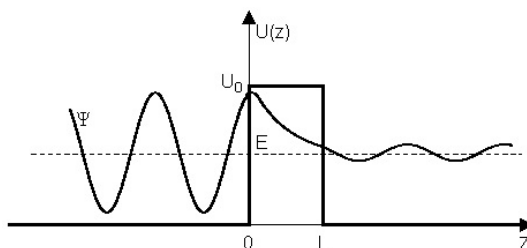
Paradossalmente non aveva neanche senso parlare delle particelle, o della loro posizione, fino a quando non si effettuava la misura. La particella, prima della misurazione, si dice che si trova in una *sovrapposizione degli stati*, e solo l'atto di

misurazione fa *collassare* la funzione d'onda dal mondo della probabilità a una posizione ben precisa.

Ciò entrava in contrasto con la convinzione di scienziati come Einstein e lo stesso Schrödinger che credevano nel determinismo, espresso dal principio di causalità forte, e nel realismo, ossia nel fatto che la realtà fisica esista indipendentemente dal fatto che venga osservata sperimentalmente.

Con l'introduzione della funzione d'onda venne abbandonato il concetto di orbita di un elettrone all'interno di un atomo: non era più possibile infatti associare alla particella un insieme di posizioni precise che definissero tale orbita. Si iniziò a parlare di *orbitali*, ossia zone dello spazio in cui è più probabile trovare l'elettrone. Ciascuna punto dell'orbitale è caratterizzato da una probabilità calcolabile in modo preciso e il massimo della probabilità coincide con le vecchie orbite.

Utilizzando la funzione d'onda si riuscì a spiegare il fenomeno del decadimento radioattivo di una sostanza che emette radiazione α , ossia nuclei di elio. La fisica classica non permetteva di capire come queste particelle potessero sfuggire all'attrazione del loro nucleo di appartenenza. Ma scrivendo loro funzione d'onda, ci si accorse che si estendeva anche fuori da tale nucleo e quindi la probabilità di trovare le particelle α libere non era nulla. Ed è proprio quello che si verifica. Questo è un esempio di quello che poi venne chiamato *effetto tunnel*: la possibilità che una particella di fronte a una barriera energetica, che non è in grado di superare, riesca inspiegabilmente ad un certo istante a comparire dall'altra parte, come se l'avesse attraversata grazie a un tunnel. Questo succede perché la funzione d'onda e la probabilità che tutto ciò accada non sono nulle al di là della barriera. Prima della manifestazione fisica della particella, essa si trova in una sovrapposizione degli stati: si trova contemporaneamente da entrambi i lati della barriera. Solo quando la si rileva



sperimentalmente, la funzione d'onda collassa in un punto ben preciso, che potrebbe essere anche oltre la barriera.

Schrödinger alla fine del 1935, per mettere in evidenza le contraddizioni insite in questo tipo di interpretazione probabilistica, soprattutto in relazione all'estensione della teoria quantistica al mondo macroscopico, inventò un paradosso che viene ricordato come *il paradosso del gatto di Schrödinger*.

Schrödinger descrisse un gatto dentro a una scatola chiusa, così che non si potesse vedere dall'esterno che cosa succedeva all'interno di essa. Dentro alla scatola c'erano anche un contatore geiger, un campione radioattivo, un



martello e una fiala di vetro contenente del cianuro. Il campione radioattivo dopo un intervallo di tempo di un'ora aveva la probabilità del 50% di decadere e del 50% di non decadere. Se fosse decaduto, il contatore geiger sarebbe scattato, liberando così il martello che era a lui collegato e che sarebbe caduto quindi sulla fiala rompendola. In questo caso il cianuro, fuoriuscendo, avrebbe ucciso il gatto.

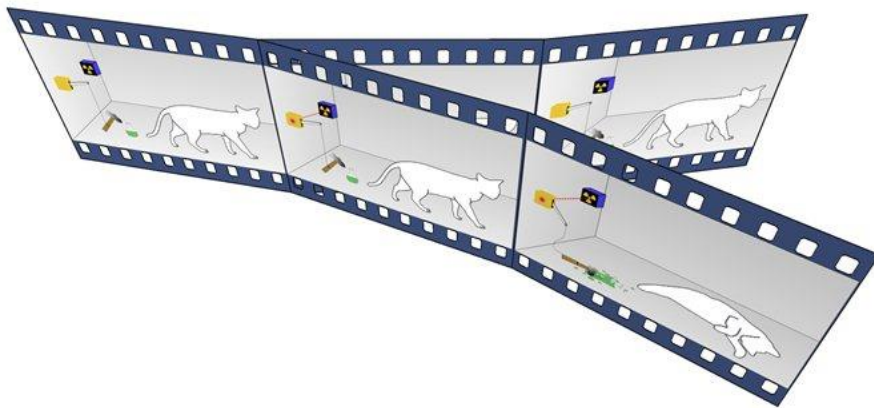
Prima di aprire la scatola, ossia prima dell'atto di osservazione, in base alla teoria quantistica il campione radioattivo si trova in una sovrapposizione degli stati e, in definitiva, anche il gatto. Se scriviamo la funzione d'onda associata

al gatto, utilizzando il formalismo introdotto dal fisico britannico Paul Dirac, ci accorgiamo che ci sono due termini:

$$|\text{gatto}\rangle = \frac{1}{\sqrt{2}} (|\text{vivo}\rangle + |\text{morto}\rangle)$$

E fino a quando non si apre la scatola, il gatto è vivo e morto contemporaneamente. Per Schrödinger il paradosso consisteva nel fatto che era assurdo pensare che fosse l'atto di osservazione dello sperimentatore a determinare la sorte del gatto e pertanto la teoria quantistica, così com'era formulata, doveva essere rivista.

Nel 1957 il fisico americano Hugh Everett III propose un'altra interpretazione eliminando dal processo di misurazione il collasso della funzione d'onda e mantenendo la sovrapposizione degli stati. In pratica, nel caso del gatto di Schrödinger, nel momento in cui la scatola viene aperta si vengono a creare due universi paralleli e non comunicanti tra loro. In uno c'è lo sperimentatore felice con il gatto vivo e nell'altro lo sperimentatore è triste perché il gatto è morto. In questa interpretazione, le diverse parti che costituiscono la funzione d'onda corrispondono a una pluralità di mondi, in ciascuno dei quali si

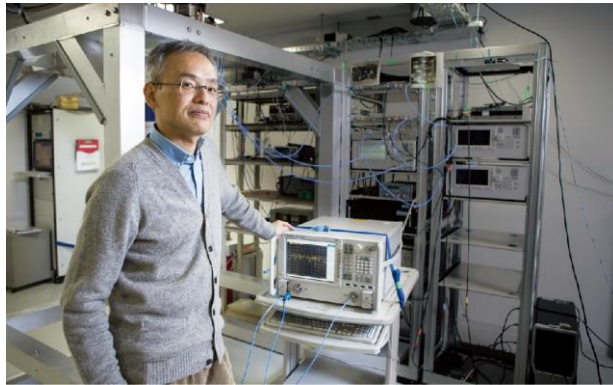


manifesta una differente possibilità.

Inizialmente l'interpretazione proposta da Everett non venne accolta con favore dalla comunità scientifica ma negli anni Settanta fu riproposta con

maggior successo dal fisico statunitense Bryce DeWitt e attualmente è conosciuta come *l'interpretazione a molti-mondi*.

Questa teoria non è verificabile, tuttavia non si può neppure negare il fatto che possa essere vera. Ai nostri giorni è molto popolare tra i cosmologi che la utilizzano per spiegare l'origine dell'Universo, in quanto il collasso della funzione d'onda dello stesso Universo non può essere determinato da un atto di osservazione. Sempre che non si voglia ricorrere a spiegazioni di carattere



metafisico, come quelle proposte dai vari miti e dalle religioni.

Un contributo molto importante a sostegno della possibilità che la sovrapposizione degli stati non sia solo un concetto astratto ma sia veramente una condizione caratteristica del nostro Universo è stato dato dal fisico giapponese Yasunobu Nakamura. Nel 1999 Nakamura per la prima volta ha realizzato un circuito di dimensioni macroscopiche che, a temperature estremamente basse, era attraversato da una corrente misurabile che scorreva sia in senso orario che in senso antiorario. Tale corrente era quindi in una sovrapposizione degli stati.

Per noi è difficile accettare che sia reale la sovrapposizione degli stati che caratterizza la funzione d'onda perché non ne facciamo esperienza nella nostra quotidianità. Ma questo potrebbe forse essere dovuto al fatto che il nostro cervello è abituato a lavorare classicamente e non riesce a riconoscere tale sovrapposizione e individua solo aspetti parziali di una realtà che è molto più ricca di quello che crediamo.

La teoria quantistica, in questo caso, ci fa vedere che coesistono sempre più possibilità di quelle che pensiamo, anche se non le vediamo. Pertanto, se riteniamo che la soluzione a un nostro problema abbia una probabilità davvero piccolissima di manifestarsi, ora però sappiamo che può farlo comunque, e che è addirittura già presente.

La funzione d'onda con la sovrapposizione degli stati ci esortano a rimanere fiduciosi in questa realtà che è infinitamente più ricca di quanto avremmo mai sospettato.

5. IL PRINCIPIO DI INDETERMINAZIONE DI HEISENBERG

Nel 1927, il fisico tedesco Werner Karl Heisenberg arrivò a formulare il cosiddetto *principio di indeterminazione*. Heisenberg era un fisico della nuova generazione, in quanto era nato nel 1901 e all'università aveva studiato



direttamente la fisica quantistica. Brillante e dotato di una vivace intelligenza, già giovanissimo si era distinto all'interno della comunità scientifica e il grande fisico danese Niels Bohr lo aveva chiamato a fargli da assistente presso l'istituto di fisica teorica di Copenaghen. Proprio grazie all'interazione continua con Bohr, Heisenberg concepì il principio di indeterminazione, che consiste in una disuguaglianza matematica:

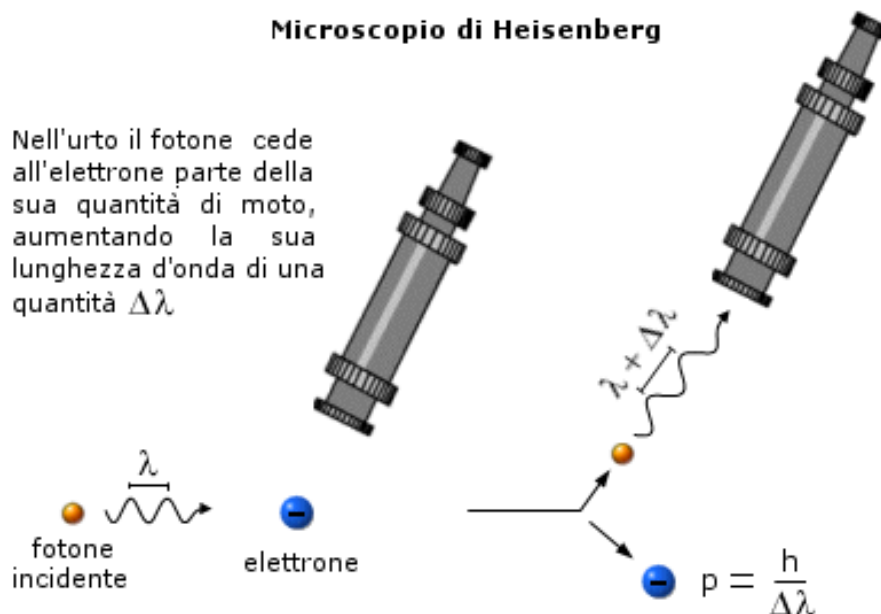
$$\Delta x \times \Delta p \gtrsim h/4\pi$$

dove Δ è la lettera greca *delta* usata in matematica per indicare una variazione; pertanto Δx rappresenta una variazione della posizione x di una particella e Δp la variazione della sua quantità di moto. La variazione di una grandezza fisica corrisponde alla sua incertezza, ossia al fatto che non è possibile determinarne il valore con esattezza. In questa relazione, il prodotto delle due incertezze non può essere nullo, in quanto deve essere sempre maggiore di una quantità che, contenendo la costante di Planck, è piccolissima ma comunque diversa da zero.

Ciò significa che se l'incertezza della posizione è piccola, e quindi conosciamo con precisione dove si trova la particella, di conseguenza l'incertezza sulla quantità di moto dovrà essere grande. E viceversa, un'informazione precisa sulla quantità di moto corrisponde a sapere molto poco sulla posizione.

Le due incertezze non possono essere entrambe infinitamente piccole e l'indeterminazione conseguente non dipende da difficoltà tecniche legate al procedimento di misura ma è intrinseco alla teoria e perciò all'atto di osservazione stesso.

Per comprendere meglio il significato di tale principio analizziamo un esempio, ideato dallo stesso fisico tedesco, conosciuto come *il microscopio di Heisenberg*. Consideriamo un elettrone di cui vogliamo conoscere la posizione. Per farlo, dobbiamo osservarlo e quindi illuminarlo con una radiazione elettromagnetica la cui lunghezza d'onda deve essere confrontabile con le dimensioni dell'elettrone, perché solo così la radiazione può interagire con la particella.



Il raggio dell'elettrone è piccolissimo, il suo valore è circa 10^{-15} m e la radiazione che dobbiamo utilizzare si trova quindi nella parte dello spettro elettromagnetico che corrisponde ai raggi γ (gamma) che hanno un'energia

molto grande. Pertanto, è come se colpissimo l'elettrone con dei proiettili, i fotoni □□ estremamente veloci. Inevitabilmente la posizione dell'elettrone, anche se momentaneamente identificata, verrà cambiata. Inoltre, a causa dell'urto tra i fotoni e l'elettrone, si sarà modificata anche la sua quantità di moto modificata nell'urto.

In pratica, ogni atto di misurazione comporta necessariamente un'interazione con il sistema che si sta misurando e una conseguente modifica di quest'ultimo. Non è più possibile parlare di una distinzione tra soggetto e oggetto e viene così a perdere di significato il concetto di oggettività. L'osservazione determina l'esito della misura e l'osservatore osserva un sistema di cui lui stesso fa parte. Tutto ciò era inaccettabile per Einstein, che cercò in tutti i modi di mostrare che il principio di indeterminazione di Heisenberg era sbagliato, ma non vi riuscì. Di fatto tale principio è stato verificato sperimentalmente e continua a mostrare la sua validità.

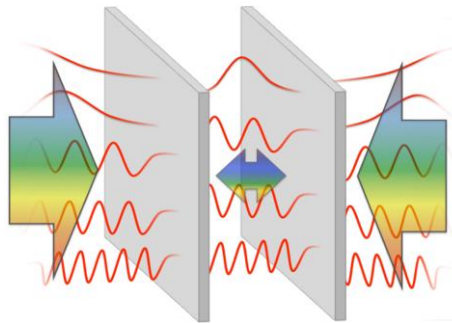
Il principio di indeterminazione di Heisenberg presenta anche un'altra formulazione che mette in relazione l'energia e il tempo. La disuguaglianza matematica che lo esprime è la seguente:

$$\Delta E \times \Delta t \gtrsim h/4\pi$$

dove ΔE è l'incertezza sull'energia e Δt l'intervallo di tempo in cui viene fatta la misura dell'energia. Anche in questo caso entrambi non possono essere infinitamente piccoli, e pertanto se facciamo una misura dell'energia in un intervallo di tempo lungo l'energia sarà costante poiché la sua incertezza deve essere piccola. La cosa sorprendente è invece che su intervalli di tempo molto brevi l'incertezza sull'energia sarà grande e ciò significa che ci saranno delle fluttuazioni energetiche che, ad esempio, potrebbero generare coppie di particelle di materia e antimateria dal nulla. Tali particelle sono dette *virtuali* perché non si possono rilevare sperimentalmente. Infatti dopo un tempo molto breve si annichilano tra loro e così l'energia ritorna al suo valore iniziale. Cambia perciò il concetto di spazio vuoto che, secondo la fisica quantistica, viene descritto come pieno di un incessante ribollire di particelle che si manifestano per poi scomparire. L'esistenza del *vuoto quantistico* è stata

provata per la prima nel 1947 dal fisico statunitense Willis Eugene Lamb. Lamb ha mostrato che era impossibile giustificare esattamente i valori dell'energia dell'elettrone dell'atomo di idrogeno trovati sperimentalmente senza tenere conto dell'interazione con il vuoto quantistico.

Anche l'effetto Casimir, ipotizzato nel 1948 e verificato nel 1997, è interpretabile solo grazie al vuoto quantistico. In questo caso ci sono due lastre metalliche poste parallelamente una di fronte all'altra che si attraggono a causa delle spinte delle particelle virtuali. Il numero di tali particelle è maggiore nelle zone esterne, mentre tra le due lastre ve ne sono meno, e così gli urti che prevalgono sono quelli delle particelle esterne che spingono verso l'interno.



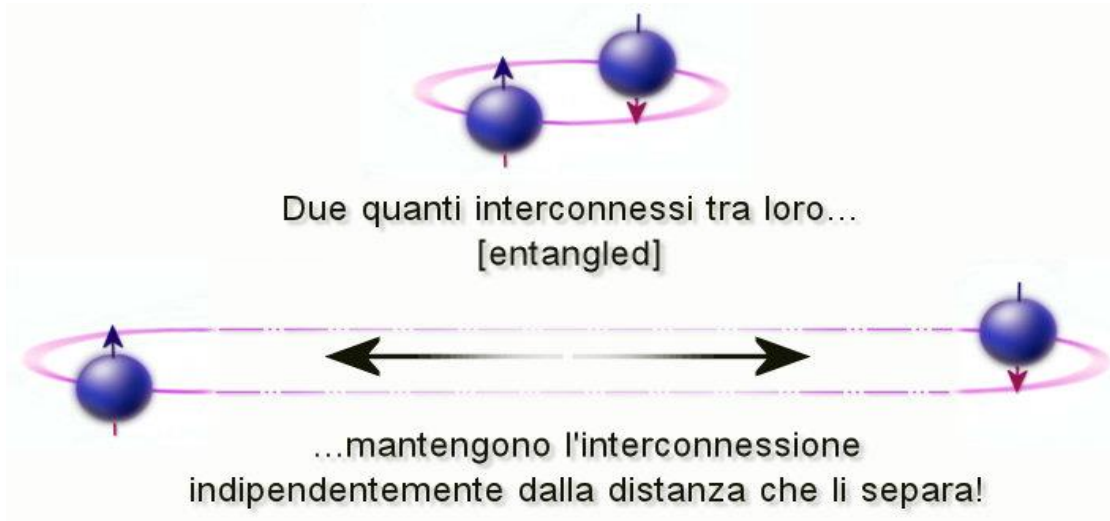
Con questa seconda formulazione del principio di indeterminazione di Heisenberg è possibile anche giustificare l'effetto tunnel. In questo caso l'energia necessaria a superare la barriera energetica sarebbe fornita proprio dal vuoto quantistico.

Il principio di indeterminazione di Heisenberg sottolinea nuovamente l'importanza dell'osservatore, che determina la realtà che si manifesta. Non c'è più separazione tra soggetto e oggetto, tra interno ed esterno, in quanto quest'ultimo risulta solamente una proiezione dell'occhio che guarda.

Portato su un piano personale, questo principio ci ricorda che siamo responsabili e non vittime di quello che ci accade. Non siamo dei soggetti distaccati che non hanno nessun potere sulla nostra realtà, ma abbiamo invece la capacità di influenzarla e definirla a seconda di come la osserviamo.

6. L'ENTANGLEMENT

Einstein, sostenitore del determinismo e del realismo, era del tutto insoddisfatto della teoria quantistica, che dava un quadro della realtà in termini probabilistici e caratterizzato da un'incertezza intrinseca alla misura. Nel 1935, insieme ai fisici Boris Podolsky e Nathan Rosen, scrisse un articolo con il quale voleva appunto mostrare che era necessario completare la teoria quantistica, perché così com'era formulata portava a delle contraddizioni. L'articolo, che viene ricordato come il *paradosso EPR*, dalle iniziali dei tre fisici, descriveva due ipotetiche particelle che dopo una breve interazione venivano allontanate, e ne analizzava la posizione e la quantità di moto. Nel 1951 il fisico americano David Bohm lo riformulò in maniera più semplice andando a considerare invece il loro spin, ossia la rotazione attorno al loro asse. Nel gergo dei fisici, lo spin si dice verso l'alto se la rotazione è antioraria, mentre è verso il basso nel caso di rotazione oraria. Le due particelle considerate erano state generate da una che non aveva spin e, quindi, dovevano avere spin opposto, per fare in modo che lo spin totale del sistema rimanesse nullo, come quello iniziale. Tuttavia, senza farne una misura non si può sapere quale particella avrà spin verso l'alto e quale verso il basso.



Per la precisione, entrambe le particelle si trovano in una sovrapposizione degli stati di spin su e spin giù e il valore dello spin si manifesta solo nel momento in cui lo misuriamo. In base alla teoria quantistica l'unica cosa certa è che i due spin, una volta misurati, sono opposti, indipendentemente dalla distanza a cui sono state portate le due particelle. Si dice che le due particelle sono in *entanglement*, dal termine inglese *entangle* che vuol dire aggrovigliare, legare.

Quello che Einstein trovava assurdo era il fatto che l'assunzione casuale di uno dei due possibili spin da parte di una particella determini istantaneamente lo spin dell'altra, anche se si trovano a grande distanza tra loro. Infatti non è possibile che ci sia uno scambio di informazioni tra le due particelle, perché in questo caso si misurerebbe un ritardo: un qualsiasi segnale può al massimo viaggiare alla velocità della luce, che pur essendo molto grande (3×10^8 m/s) è comunque finita. Einstein, e assieme a lui tutta la comunità scientifica, non era disposto ad accettare che le due particelle rimanessero collegate come se lo spazio non contasse e venisse quindi a mancare la cosiddetta *località*. La teoria quantistica invece si mostra in questo caso paradossalmente non locale. Il ragionamento di Einstein, Podolsky e Rosen, che era assolutamente corretto e metteva chiaramente in luce un problema fondamentale della teoria quantistica, non venne però presto in considerazione perché la fisica quantistica continuava a venire confermata sperimentalmente e per la comunità scientifica non aveva senso rinunciarvi sulla base di un semplice esperimento mentale.

Nel 1952, Bohm, scontento della teoria quantistica al pari di Einstein, pubblicò due articoli cui descriveva una teoria alternativa che pur risultando deterministica era anche non locale e per questo motivo non venne presa in considerazione dalla comunità scientifica. In tale teoria, detta della dell'*onda pilota*, le particelle, oltre ad essere soggette alle forze classiche, erano guidate anche da un *potenziale quantico* che non variava con la distanza, e quindi, anche se distanti, potevano a influenzarsi in modo non locale.

L'unico fisico a rimanerne affascinato fu l'irlandese John Stewart Bell. Per Bell era molto importante che la teoria dell'onda pilota fosse deterministica e

realista. Riguardo alla non località si chiese se fosse accidentale o invece



ineliminabile e caratterizzasse quindi la realtà stessa.

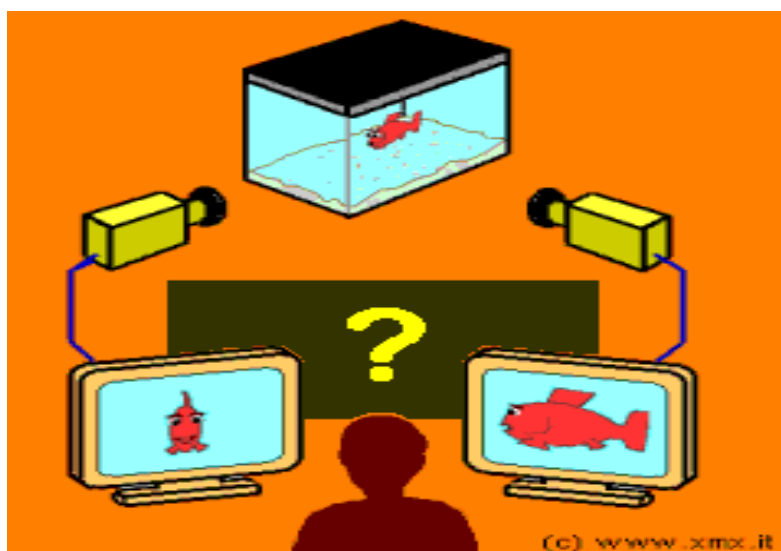
A tal proposito, nel 1964 scrisse un teorema che conteneva una disuguaglianza matematica, la cosiddetta *disuguaglianza di Bell*, che poteva essere testata in laboratorio, mostrando quindi se la non località era reale. L'esperimento che in maniera definitiva verificò che l'entanglement non era solamente una semplice



invenzione di Einstein ma che invece si verifica effettivamente, fu eseguito a Parigi nel 1982 dal fisico Alain Aspect, dopo 8 anni di preparazione.

L'entanglement non è solo reale ma viene addirittura utilizzato nella crittografia quantistica, per il teletrasporto quantistico di informazioni e per la progettazione di computer quantistici. Attualmente è possibile mettere in entanglement non solo coppie di particelle ma perfino insiemi che contengono milioni di atomi.

Al di là del suo utilizzo, rimane però un mistero quale sia il significato dell'entanglement e quali informazioni ci dia sulla struttura della realtà. Bohm, per farne comprendere il senso, utilizzò la metafora dell'acquario, un esempio molto semplice ma efficace che poteva essere capito anche da chi non aveva una preparazione scientifica. Egli descrive uno sperimentatore che attraverso



due monitor osserva due pesci che inspiegabilmente si muovono in maniera sincrona. Il tutto diventa perfettamente plausibile quando ci rendiamo conto che i due monitor sono collegati a due telecamere che inquadrano lo stesso pesce da due angolazioni diverse. Analogamente, per Bohm le particelle in entanglement, che ci appaiono separate, in realtà sono la stessa particella e forse, nell'Universo, c'è un'unica particella. La separazione che sperimentiamo quando vediamo particelle diverse è solo apparente e invece, a un livello più profondo, tutto è collegato, ossia caratterizzato dall'unità.

7. L'UNIVERSO INDIVISO

David Bohm, a differenza dei suoi colleghi, non era tanto interessato alle implicazioni tecnologiche della fisica quantistica ma piuttosto al suo significato e alla visione della realtà che ne scaturiva. Secondo lui esistevano almeno tre livelli di realtà, che lui chiamò *ordine esplicito*, *ordine implicito* e *ordine super-implicito*. L'ordine esplicito è quello dove valgono le leggi della fisica classica e in cui le particelle ci appaiono separate tra loro. Nella metafora dell'acquario



è il livello dei monitor.

Nell'ordine implicito invece tutto è collegato ed è il livello in cui ci accorgiamo che il pesce è unico. L'ordine implicito è quindi caratterizzato dall'unità. Ancor più profondamente c'è l'ordine super-implicito, che agisce sull'ordine implicito a partire dall'ordine esplicito e costituisce la sede della coscienza. Per Bohm potevano esistere anche altri livelli sottostanti e, per spiegare ulteriormente questa sovrapposizione di ordini della realtà, concepì la metafora del videogioco. Quando giochiamo a un videogioco, siamo concentrati su quello che succede sullo schermo (l'ordine esplicito), dove con



la nostra astronave attacchiamo le altre e, identificandoci in essa, sperimentiamo la separazione. Si tratta però di una separazione illusoria perché sono solo combinazioni di luci, non sono astronavi reali. La vera realtà è costituita dall'unico programma e dai circuiti elettronici che creano quello che vediamo sullo schermo. Sono loro l'ordine implicato. Ci siamo poi noi che stiamo giocando. Ed è questo il livello dell'ordine super-implicato dove, in base a ciò appare sullo schermo, agiamo sui tasti del videogioco e quindi diamo istruzioni al programma. È il livello dove si manifesta la coscienza che, a partire dall'ordine implicato, passando però necessariamente attraverso quello esplicito, può fare un'esperienza ed evolvere.

Un'altra metafora che Bohm ci propone, per comprendere meglio la differenza tra ordine esplicito e ordine implicato, è quella del torrente, dove ci sono due piccoli gorghi che ci sembrano separati.

Tuttavia tale separazione è di nuovo apparente e caratterizza solo un livello superficiale (l'ordine esplicito). Infatti i due gorghi sono formati dalla medesima acqua che scorre nel torrente e pertanto fanno parte di un'unica totalità che partecipa dello stesso processo, il fluire del torrente. È questo il livello dell'ordine implicato, il regno della non-località, in cui tutto si trova contemporaneamente e senza separazione nello spazio e nel tempo. L'ordine esplicito, che corrisponde al mondo oggettivo materiale a cui noi spesso facciamo riferimento come l'unica realtà esistente, risulta essere inconsistente, rimandandoci a una visione che ritroviamo nell'antica filosofia indiana dei *Veda*, nei quali il potere da cui scaturisce la realtà viene chiamato *Maya*, ovvero illusione.

Per Bohm la struttura della realtà può essere paragonata al processo di creazione di un ologramma. L'ologramma in sé è un'illusione mentre è reale la pellicola olografica da cui scaturisce. Tale pellicola è caratterizzata dal fatto che in ogni suo punto si trovano informazioni riguardanti l'intero oggetto rappresentato dall'ologramma. Infatti anche a partire da una piccola porzione della pellicola è possibile ottenere l'intera immagine. Si può davvero concludere che il tutto è contenuto in ogni parte.

Negli anni Quaranta, Bohm si occupò del comportamento dei plasmi, ossia del quarto stato di aggregazione della materia, che si forma quando un gas viene portato a temperature di circa 20000°C. In tali condizioni, gli elettroni degli orbitali più esterni degli atomi del gas si staccano e vanno a formare una nuvola che è attraversata da oscillazioni collettive. Gli elettroni del plasma li possiamo paragonare a uno stormo di uccelli o a un banco di pesci, dove ogni singolo elemento si muove in maniera autonoma ma allo stesso tempo, se adottiamo una visione non-locale, riconosciamo un moto collettivo e sembra di essere di fronte a un unico organismo. Potremmo concludere che gli elettroni sono davvero in entanglement tra loro. (I plasmi si possono ottenere anche a temperature più basse, quando riduciamo a valori molto piccoli la pressione e applichiamo una differenza di potenziale elettrico per liberare gli elettroni esterni degli atomi.)

Sulla Terra i plasmi si osservano in laboratorio, dove si possono ricreare le condizioni fisiche necessarie, o in casi particolari come in presenza di un fulmine o di un'aurora boreale. Ma se osserviamo l'interno e la superficie di una qualsiasi stella, la temperatura è così elevata che siamo sicuramente in presenza di plasmi, che in parte si staccano e costituiscono poi il gas interstellare. E in definitiva risulta che più del 99,9% della materia si trova nello stato di plasma. Così, contro ogni nostra aspettativa, possiamo concludere che praticamente tutto il nostro Universo è contraddistinto da un comportamento collettivo e che l'entanglement non è l'eccezione ma la regola. Il nostro Universo è non locale e non solo a livello microscopico ma anche macroscopico.

A conferma di questa connessione che caratterizza la nostra realtà, possiamo citare i risultati trovati dell'ex agente della CIA Cleve Backster che ha utilizzato la macchina della verità con delle cellule estratte dalla saliva di una persona, mostrando che reagivano alle emozioni del donatore anche se si trovavano a migliaia di chilometri di distanza.

A livello personale, soprattutto per noi occidentali è difficile essere consapevoli di questa connessione e di questo collegamento con tutto quel che ci circonda. Siamo più portati a vedere la separazione e la competizione con l'altro. I plasmi e l'entanglement ci ricordano invece che la separazione non esiste e che la frammentazione che sperimentiamo appartiene in realtà a un livello che è illusorio. Apparteniamo tutti a un unico organismo collettivo e il movimento di ciascuno, anche quello che non capiamo e ci disturba, è il nostro movimento. La danza è unica e c'è un unico ballerino, che partecipa a un processo di crescita nella consapevolezza.

8. FISICA QUANTISTICA E SALUTE

La fisica è entrata negli ospedali e ha iniziato a collaborare con la medicina sia nella cura che nella diagnostica già dal secolo scorso. Basti pensare, ad esempio, all'utilizzo delle radiografie, delle ecografie o della radioterapia.

La fisica quantistica, nello specifico, ha contribuito a una rivoluzione tecnologica che ha portato a metodologie molto importanti come la risonanza magnetica nucleare ma è riuscita anche ad entrare in relazione con le discipline e le tecniche olistiche, e può effettivamente aiutare a comprenderle nel loro funzionamento e confermarne quindi la validità.

In particolare, i principi della teoria quantistica contribuiscono a chiarire come sia necessario rivedere la metodologia di cura attraverso un approccio terapeutico che tenga conto dell'insieme della persona e delle logiche quantistiche dell'Universo che sono anche dell'essere umano.

Il primo passo fondamentale è quello di ricordarsi della centralità dell'osservatore sancita dal principio di indeterminazione di Heisenberg. In base a tale principio diventa importante il modo in cui un terapeuta si avvicina al paziente. Se l'esito di una misura è influenzato dalla misura stessa, l'occhio del terapeuta, ossia come egli guarda al paziente, condiziona in qualche modo lo stato di salute e il processo di guarigione di quest'ultimo. Ad esempio, in *Quantum Mind, la mente quantica al confine tra fisica e psicologia*, Arnold Mindell suggerisce che la situazione cambierebbe completamente se i medici vedessero i loro pazienti non come dei malati ma piuttosto come persone in un processo di guarigione. Come il fisico Wheeler ha dichiarato, a proposito dei suoi esperimenti a scelta ritardata: *"È sbagliato pensare al passato come già esistente in ogni dettaglio. Il passato è teoria. Il passato non ha esistenza tranne che per l'essere registrato nel presente."* Pertanto sono le scelte e le osservazioni che si compiono nel presente che determinano il passato e quindi anche il decorso di una malattia. È perciò davvero importantissimo non sottovalutare l'intenzione e le proiezioni del terapeuta, che non può in nessun modo e in nessun caso considerarsi neutrale ma che è veramente in grado di condizionare la storia clinica passata del paziente. Come pure è molto

importante che lo stesso paziente sia fiducioso nelle sue capacità di guarigione e sia sostenuto in tale fiducia.

Che bisogni trasformare il modo di guardare al paziente, ce lo ricorda anche l'interpretazione probabilistica della teoria quantistica che è caratterizzata dalla sovrapposizione degli stati. In base a tale sovrapposizione il paziente è malato e sano allo stesso tempo, e lo stato di guarigione è già presente anche quando ci sembra poco probabile.

Un altro fenomeno squisitamente quantistico che va assolutamente tenuto presente in un percorso di cura è l'entanglement, ossia la non località che caratterizza tutto il nostro Universo. Il terapeuta deve ricordarsi che in realtà l'osservatore sta sempre e solo osservando sé stesso perché non è separato dal paziente che gli sta davanti. Pertanto, concentrandosi su sé stesso e ascoltando i segnali che avverte nel suo corpo può arrivare a comprendere chiaramente cosa fare. Inoltre, molti terapeuti riconoscono che i pazienti che ricorrono a loro non arrivano mai a caso e la terapia si può davvero considerare bidirezionale. Molto importante è anche la comprensione del ruolo del vuoto quantistico, questo spazio ricco di un continuo ribollire di particelle virtuali e di fluttuazioni energetiche. Grazie ad esso risulta molto semplice capire da dove si possa attingere l'energia di guarigione, ad esempio durante una seduta di pranoterapia.

A questo proposito è fondamentale introdurre il concetto di *coerenza quantistica*. Il fisico italiano Giuliano Preparata ha compreso che le molecole che compongono una sostanza, se si trovano al di sotto di una temperatura critica e al di sopra di un valore di densità (ossia se sono abbastanza vicine) si raggruppano spontaneamente nei cosiddetti *domini di coerenza*, caratterizzati dal fatto che le molecole al loro interno oscillano tra stati energetici differenti in modo perfettamente sincronizzato. La creazione di tale sincronia è possibile grazie all'interazione delle molecole con il vuoto quantistico, che fornisce le quantità energetiche necessarie a eliminare le differenze tra le oscillazioni individuali.

La creazione di domini di coerenza avviene per ogni tipo di molecola e quindi anche per le molecole d'acqua che compongono il nostro corpo. L'importanza

dell'acqua nella dinamica dell'essere umano risulta subito chiara se si tiene conto che all'interno del corpo il numero delle molecole d'acqua è pari a circa il 99% del totale e quindi solo 1 molecola su 100 è diversa dall'acqua. I domini di coerenza dell'acqua nella loro oscillazione coinvolgono gli elettroni delle molecole al loro interno e questi a loro volta creano un campo elettromagnetico. È tale campo elettromagnetico, di frequenza ben definita dall'oscillazione degli elettroni, ad essere il direttore d'orchestra delle reazioni molecolari che stanno alla base dei meccanismi della vita. È infatti questo campo che fa avvicinare le molecole giuste per le reazioni biochimiche necessarie ai processi vitali.

L'apporto energetico, che deve essere minimo e variabile, per la creazione dei domini di coerenza, oltre che attraverso il vuoto quantistico può essere fornito anche da stimoli minimi dati da un terapeuta. È quello che avviene, ad esempio, durante una seduta di tecnica craniosacrale, di osteopatia, di tecnica metamorfica, di musicoterapia e altre ancora. Tutte queste tecniche forniscono gli stimoli necessari a sostenere la coerenza dei domini d'acqua, garantendo un buon funzionamento del corpo umano. Se invece la coerenza viene perturbata (cosa che può avvenire attraverso i farmaci, l'ingegneria genetica o campi elettromagnetici esterni anche di bassa intensità), il campo elettromagnetico interno che guida le reazioni molecolari viene modificato e tale interferenza corrisponde a uno stato di malfunzionamento, ossia di patologia.

Grazie ai domini di coerenza dell'acqua è possibile comprendere anche il funzionamento dell'omeopatia. Infatti le sostanze che vengono diluite nell'acqua ne vanno a modificare il campo elettromagnetico che alla fine caratterizzerà il rimedio omeopatico. Così, quando poi tale rimedio verrà assunto, andrà a ricordare ai domini di coerenza dell'acqua del corpo le frequenze di cui ha bisogno per ritrovare la giusta coerenza e ritornare in salute.

Una breve considerazione sulle terapie che agiscono a distanza, anche con l'utilizzo di macchine quantistiche. Attraverso una fotografia, che viene scansionata da un computer oppure tenuta in mano da un terapeuta, avviene una connessione che permette la guarigione del paziente. Ciò si spiega molto

bene se si tiene conto dell'entanglement, che agisce al di là dello spazio e del tempo, o, cambiando linguaggio, di un campo di informazione detto anche *campo morfico*, che nel caso della fotografia la collega alla persona fotografata. La presenza di tale campo permette anche di chiarire quello che accade durante una costellazione familiare, dove i partecipanti entrano in connessione profonda con i membri di una famiglia e ne comprendono chiaramente le dinamiche. Che si indichi tutto questo con il termine di campo morfico o con quello di non località o, meglio ancora, di ordine implicato non fa differenza, come il biologo Rupert Sheldrake e il fisico David Bohm hanno sostenuto in un dialogo proprio a tal proposito.

Ma in conclusione va ricordato che quando parliamo di corpo e di salute del corpo ci stiamo riferendo alla materia e quindi ad una parte della realtà che corrisponde ad una percentuale molto bassa di quello che esiste in questo Universo. Bisogna inoltre ricordarsi che la materia si colloca ad un livello che Bohm chiama ordine esplicito. Tale livello è illusorio, esattamente come un ologramma, in quanto è solo una proiezione di un livello sottostante, l'ordine implicato, e di un'altro ancora più profondo, l'ordine super-implicato. Anche il pensiero del fisico italiano Federico Faggin, padre del microprocessore, contribuisce a ridimensionare notevolmente l'importanza della materia. I suoi studi, infatti, lo hanno portato a credere che la materia scaturisce dalla coscienza e che lo scopo dell'Universo è quello di fare un'esperienza per crescere nella consapevolezza. In quest'ottica diventa primario e fondamentale solo il processo consapevole che ognuno di noi fa attraverso il corpo, qualunque sia poi il risultato finale. Questo perché l'unico e vero risultato è proprio il processo stesso.



Corsi on Line di Erba Sacra

FONDAMENTI DEL PENSIERO OLISTICO

Docente: Anna Fata

LEZIONE 1

Programma completo del corso

- Lezione 1: L'olismo
- Lezione 2: I temi centrali del pensiero olistico
- Lezione 3: Il modello dei Chakra
- Lezione 4: Primo Chakra - Coltivare il ben-essere: Radicarsi, esistere, possedere (con una visualizzazione guidata)
- Lezione 5: Secondo Chakra - Coltivare il ben-essere: Vivere con piacere ed emozione (con una visualizzazione guidata)
- Lezione 6: Terzo Chakra - Coltivare il ben-essere: volontà, potere, costruzione dell'identità personale (con una visualizzazione guidata)
- Lezione 7: Quarto Chakra - Coltivare il ben-essere: il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi (con due visualizzazioni guidate)
- Lezione 8: Quinto Chakra - Coltivare il ben-essere: comunicare bene e vivere con creatività (con due visualizzazioni guidate)
- Lezione 9: Sesto Chakra - Coltivare il ben-essere: intuire e pre-vedere (con due visualizzazioni guidate)
- Lezione 10: Settimo Chakra - Coltivare il ben-essere: una vita illuminata (con una visualizzazione guidata)
Visualizzazione guidata conclusiva



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

INDICE DEGLI ARGOMENTI

Lezione 1: L'olismo

Il Paradigma Olistico
Le basi del paradigma olistico

Lezione 2: I temi centrali del pensiero olistico

Verso un'evoluzione del sapere e del mondo
Un nuovo modello per la salute-malattia, il ben-mal-essere
La salute
La prospettiva olistica
I temi centrali

Lezione 3: Il modello dei Chakra

Le basi del modello
Un primo sguardo d'insieme
L'evoluzione psicoenergetica dell'umanità

Lezione 4: Coltivare il ben-essere: Radicarsi, esistere, possedere

Il primo chakra (Elemento Terra, Lavoro e autorealizzazione, La paura, Ecologia e sopravvivenza oggi), Il primo chakra: Evoluzione e sviluppo, Tecniche di guarigione del chakra (L'arte del massaggio, Sport e attività fisica, Metodo Feldenkrais, Riflessologia e automassaggio, La respirazione consapevole, La bioenergetica)

Visualizzazione guidata – Primo Chakra (*Sandro Savoldelli*)

Lezione 5: Coltivare il ben-essere: Vivere con piacere ed emozione

Il secondo chakra (Elemento Acqua, Sensi e sensorialità: Vivere nel presente, Il risveglio dei sensi: l'aromatologia, Le emozioni, Gli archetipi dell'inconscio collettivo, Sessualità e Tantra: quale legame?, Le dipendenze), Il secondo chakra: Evoluzione e sviluppo (Eustress e di stress), Tecniche di guarigione del secondo chakra (La bioenergetica dolce, L'intelligenza emotiva)

Visualizzazione guidata – Secondo Chakra (*Sandro Savoldelli*)

Lezione 6: Coltivare il ben-essere: Volontà, potere, costruzione dell'identità personale

Il terzo chakra (Elemento Fuoco, L'identità molteplice, La costruzione dell'identità nella prospettiva junghiana, L'autostima), Il terzo chakra: Evoluzione e sviluppo (Rabbia e affini, La gratitudine, La vergogna), Tecniche di guarigione del terzo chakra (La meditazione come pratica di vita, Lo yoga)

Visualizzazione guidata – Terzo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Lezione 7: Coltivare il ben-essere: Il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi

Il quarto chakra (Elemento Aria, Fame d'amore, Amarsi, amare, L'empatia, Karma e destino, Anima e Animus, Eros e Thanatos), Il quarto chakra: Evoluzione e sviluppo, Tecniche di guarigione del quarto chakra (I riti, Coltivare l'amore: L'arte del relazionarsi, Trovare la 'giusta' distanza)

Visualizzazione guidata - Quarto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Respirazione nel Cuore" *(Annamaria Del Maestro)*

Lezione 8: Coltivare il ben-essere: Comunicare bene e vivere con creatività

Il quinto chakra (Il silenzio come base per l'ascolto, La comunicazione, Il dialogo delle voci dei coniugi Stone, La creatività), Il quinto chakra: Evoluzione e sviluppo (Training Autogeno, Visualizzazione creativa, Ipnosi, L'arte di parlare), Tecniche di guarigione del quinto chakra (Ascoltare sé stessi, Ascoltare gli altri, Scrivere di sé, La musicoterapica)

Visualizzazione guidata – Quinto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Chakra della gola" *(Annamaria Del Maestro)*

Lezione 9: Coltivare il ben-essere: Intuire e pre-vedere

Il sesto chakra (I simboli, Gli archetipi, Il Reiki, I mandala), Il sesto chakra: Evoluzione e sviluppo (La sindrome da perfezionismo, Colori e ben-essere, L'intuito, I sogni), Tecniche di guarigione del sesto chakra (Pittura e arteterapia, Floriterapia per la vita, La chiaroveggenza)

Visualizzazioni guidate – Sesto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Il terzo Occhio" *(Annamaria del Maestro)*

Lezione 10: Coltivare il ben-essere: Una vita illuminata

Il settimo chakra (Il senso della vita, La spiritualità), Il settimo chakra: Evoluzione e sviluppo (La conoscenza), Tecniche di guarigione del settimo chakra

Visualizzazione guidata – Settimo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata conclusiva "Il Fiore di Loto" *(Annamaria Del Maestro)*

Le visualizzazioni guidate sono tratte dal corso online "Tecniche di Visualizzazione guidata" di Sandro Savoldelli e dalle meditazioni di Annamaria Del Maestro realizzate per la Scuola di Reiki Tradizionale di Erba Sacra

L'OLISMO

1. Il paradigma olistico

Il concetto di ben-essere, inteso come armonia tra mente, corpo e spirito, nella realtà socioculturale odierna è qualcosa che solo da poco tempo sta cominciando ad essere conosciuto ed applicato.

La richiesta di prodotti e servizi legati al ben-essere è costantemente in crescita e questo è testimoniato da un massiccio ricorso alle forme non convenzionali di cura e di approccio all'individuo che tengono attentamente in conto le peculiarità del singolo e dello specifico momento di vita che sta attraversando e della sua profonda unità.

Solo di recente ci si è resi conto che i modelli meccanicistici cartesiani-newtoniani e lineari per l'interpretazione del mondo non sono più applicabili, perché semplificano, livellano ogni cosa fino a fare perdere loro l'intrinseca complessità, multideterminazione e interconnessione. Mente e corpo non appaiono più come entità separate, indipendenti, lo spazio da tridimensionale, assoluto, contenitore vuoto di fenomeni fisici che accadono in esso, viene concepito come quadridimensionale lungo un continuum chiamato spaziotempo.

Si sta progressivamente imponendo un nuovo modello di interpretazione della realtà, quello olistico, il cui termine è stato coniato nel 1926 dal filosofo Jan Smuts, dal greco ólos, tutto, intero, per indicare una visione unitaria del mondo e dell'uomo.

Alcune scoperte recenti stanno confermando la correttezza di tale modello, nello specifico:

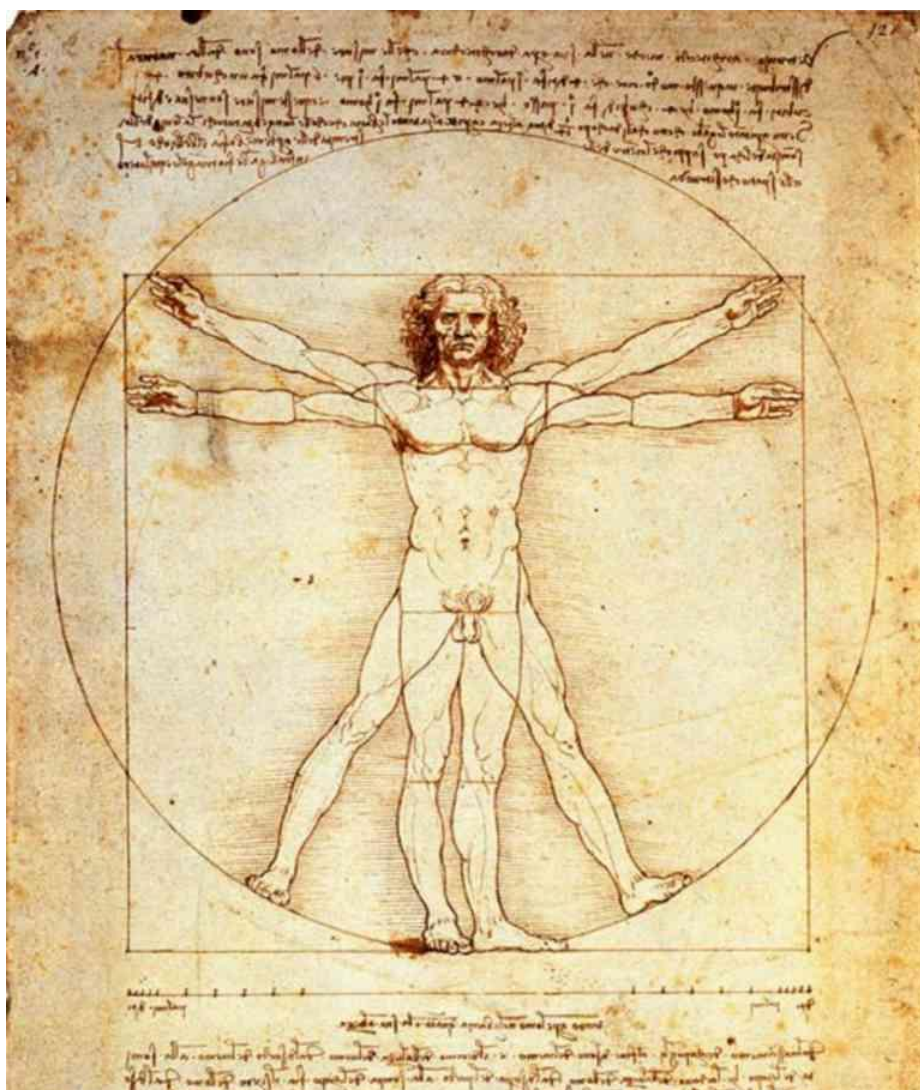
- ✓ miti e cosmogonie: che narrano dell'unità di coscienza da cui nacque ogni cosa;
- ✓ antiche religioni: che considerano l'anima individuale unita alla coscienza cosmica, che trattano dei differenti piani di realtà e dei livelli di coscienza e dell'evoluzione umana;

- ✓ scienza: che ha visto l'affermarsi della "teoria generale dei sistemi", della teoria olografica, la non località, la sincronicità, la cibernetica olistica, etc. ;
- ✓ medicine tradizionali: che parlano della relazione profonda tra essere umano e dimensione sacra;
- ✓ neurofisiologia: che consta di una vasta serie di scoperte scientifiche di psiconeuroendocrinoimmunologia e neurofisiologia, che comportano una riunione funzionale e informatica tra corpo, cellule, sistemi, cervello e coscienza;
- ✓ psicologia transpersonale: che offre una concezione spirituale dell'essere umano e della patologia psichica;
- ✓ ecologia profonda: che considera la terra un immenso organismo vivente formato da infinite reti di relazione, catene alimentari, cicli biochimici perfettamente coerenti;
- ✓ culture etniche e sciamaniche: basate su di un profondo legame spirituale tra uomo e natura;
- ✓ arte: molte forme di arte contemporanea – film, musiche, balletti, teatro, libri – riprendono antichi temi di fusione tra materiale e spirituale e propongono contenuti con finalità evolutive;
- ✓ nuova spiritualità;
- ✓ economia etica;
- ✓ educazione globale: le nuove direzioni dell'evoluzione propongono un concetto di essere umano multidimensionale da educare in modo coerente nelle sue varie dimensioni umane e spirituali;
- ✓ cultura planetaria: personaggi pubblici che hanno una visione olistica ed evolutiva dell'essere umano e del pianeta: ad esempio capi di stato come Gorbachev (Russia), Vaclav Havel (Repubblica Ceca), Vigdis Finnbogadóttir, (presidente dell'Islanda), Capo Seattle, grandi artisti, scrittori, registi, musicisti.

Il paradigma olistico assume che vi è un profondo legame tra il singolo e l'universo al punto che l'uno rispecchia l'altro e viceversa. Le medesime leggi che si applicano

all'uno sono valide anche per l'altro e disconoscere questo principio snatura l'essenza profonda di ciascun essere.

L'individuo si configura come la parte di un tutto, con una sua specificità, un suo ruolo e la sua rilevanza. Ciascuno di noi è chiamato a conoscere sé stesso e ad essere consapevole della sua essenza più profonda, della sua natura multideterminata e multifaccettata, così come del micro e macrocosmo in cui si inserisce.



L'uomo vitruviano (Leonardo da Vinci)

La visione olistica, dunque, appare essenzialmente unitaria, priva di legami semplicistici di causa-effetto, per essere molto più articolata e complessa in cui una trasformazione ad un livello (ad es. quello corporeo) comporta degli effetti anche su altri piani (emotivo, spirituale, energetico) che a loro volta retroagiscono sul primo.

Il manifesto della nuova coscienza

(secondo Ervin Laszlo)

Per poter cambiare il mondo, si deve iniziare a cambiare sé stessi. Ciascuno può intraprendere tale percorso, un passo alla volta. L'interconnessione dei singoli percorsi di ciascuno di noi può dare vita ad un processo evolutivo che si estende ben oltre la mera somma di ciascuno di essi.

Gli elementi che dovrebbero caratterizzare tale processo di maturazione e di crescita dovrebbero essere:

- ✓ l'adozione di una *prospettiva olistica* che si pone come alternativa a quella lineare, frammentata, atomistica, che separa, oppone e, in ultima analisi, è contraria al flusso della vita;
- ✓ la coltivazione di una forma di *pensiero trasversale*, globale, che comporta la comunicazione, lo scambio e l'integrazione dell'attività dei due emisferi cerebrali, destro, creativo, mistico, iconico, e sinistro, logico, razionale, linguistico;
- ✓ la valorizzazione della *comunicazione*, intesa come possesso, messa in comune e scambio di conoscenze, che favoriscono l'evoluzione;
- ✓ la conduzione di uno *stile di vita semplice*, in cui si

riscopre l'essenziale, si elimina il superfluo, e si esplica in un consumo ecologico, responsabile, etico;

- ✓ l'approfondimento della *spiritualità*, meglio se sotto la guida esperta di un maestro o saggio. Essa viene riscoperta come qualcosa che alberga fin dagli albori dentro ciascuno di noi, nella natura, e che ci collega l'un l'altro. Essa rappresenta uno sprone per l'evoluzione, la crescita, e costituisce una speranza per il futuro;
- ✓ la coltivazione della *salute globale*, individuale, che si esplica nella ricerca di cibi naturali, nell'ecologia, nella protezione dell'ambiente, nell'unità tra uomo e natura, al fine di ristabilire un equilibrio psicofisico che non è inteso solo come assenza di malattia, ma come un più ampio e globale funzionamento dell'intero sistema, in sintonia anche con l'ambiente di cui si è parte integrante;
- ✓ la creazione di una *coscienza planetaria*, che porta a sentirsi parte del sistema Terra, per passare da una vita locale ed egocentrica ad una visione globale, planetaria.

Dalle voci di questo manifesto è importante notare come l'individuo nel suo complesso è chiamato ad un processo di coltivazione della propria consapevolezza, al fine di poter potenziare le sue risorse, farne buon uso per raggiungere un maggiore benessere personale e sociale, aspetto quest'ultimo che si declina anche nel contesto lavorativo.

1.1 Le basi del paradigma olistico

Nel paradigma olistico vige una rappresentazione dell'universo come unità, energia vivente, composto da diversi livelli, materiale, energetico, mentale, spirituale. Numerosi sono gli scienziati e i pensatori che nel tempo hanno postulato tale concezione, Einstein, Bohm, Jantsch, Preparata, Eddington.

In realtà, materia e coscienza sono aspetti di un'unica entità: la coscienza pervade tutta la materia e viceversa, è come se ogni essere sapesse cosa fare e perché, come se rispondesse ad un progetto di vita che è libero di decidere concretamente se e come declinare. La coscienza stessa appare come una, unica, centro sacro dell'esistenza, che implica amore, coerenza, crescita, ordine, sincronicità, proprio come può accadere per il cinguettio degli uccellini, una melodia mai stonata, ma accordata e coordinata da un direttore d'orchestra silente che tutto orienta e coordina e che alberga in ciascun vivente.

La coscienza è strettamente connessa all'informazione, energia intelligente, vivente, informata.

C'è un profondo legame tra il tutto e le singole parti, che si esplica nell'interconnessione e nell'interdipendenza: ciò che accade in una parte si riflette nel tutto e viceversa. Nessun uomo è un'isola, ma un arcipelago che si relaziona a tutto ciò che sta intorno, e un'onda che s'infrange su una costa provoca effetti anche a livelli più profondi e sommersi, oltre a quelli immediatamente visibili, superficiali. Lo stesso essere umano, in quanto parte del tutto, non fa eccezione a questo assunto.

Con questi presupposti appare chiaro come il ben-essere e la salute non si configurano come mera assenza di sintomi e disagi, ma come sintonia tra i molteplici piani dell'essere, e con il contesto in cui ci si colloca. Il sintomo rappresenta un segnale, un indizio, il segno di qualcosa che si è squilibrato più nel profondo e che emerge in superficie in siffatto modo. La salute e il ben-essere non sono dati una volta per tutte, ma costituiscono il risultato di un processo costante di riaggiustamento e di riequilibrio: l'ambiente circostante influisce sul nostro stato, così come noi agiamo su di esso, più o meno consapevolmente, e ogni perturbazione può allontanarci dalla

condizione ottimale che è peculiare e specifica per ciascuno di noi. In tale processo, ogni sintomo, ogni malattia offrono l'opportunità per effettuare un cammino all'interno di sé stessi, per affacciarsi poi verso una rinnovata e superiore autocoscienza e autoconsapevolezza.

Nel paradigma olistico, secondo l'ipotesi di Gaia, la terra viene considerata un organismo vivente, sacro, da rispettare, un punto di riferimento per la creazione delle proprie gerarchie di valori. Le religioni, seppur con le loro diverse declinazioni concrete, devono tenere in considerazione l'amore, l'interdipendenza, la pace, e un rinnovato modello scientifico, perché la religione deve unire, non dividere.

Il momento attuale di crisi di coscienza che investe a livello mondiale le comunità deve essere considerato come una fase necessaria e vitale di transizione verso una nuova prospettiva per l'esistenza, orientata verso una maggiore consapevolezza, responsabilità, e crescita. L'evoluzione, lo sviluppo, il mutamento sono infatti dei processi senza fine, espressioni stesse della vita. *'Individuazione'* e *'universalizzazione'* – per dirla con le parole di Smuts – sono le mete ideali complementari a cui ciascuno dovrebbe tendere.

In realtà, la visione olistica dell'essere vivente, più che un assunto è un'esperienza, che come tale va vissuta, pena il venir meno della sua stessa essenza. Non si tratta di qualcosa che può essere colto tramite il pensiero razionale, attualmente ancora imperante nella maggior parte dei modelli interpretativi della natura vivente, che frammenta e separa ciò che fin dall'origine appare come unità, intesa come maggiore della somma delle sue parti. Per ristabilire un contatto con l'essenza autentica di ciascun vivente è necessario mettere da parte le sovrastrutture che la cultura ha proposto e imposto nel tempo, tra le quali lo stesso pensiero razionale con il quale si pretende di poter spiegare ogni cosa. Occorre riscoprire la molteplicità di relazioni che legano ciascuno di noi e la sacralità che tutto questo sottende, per sviluppare un senso profondo di riverenza e di rispetto che da noi si estende a tutto ciò che ci circonda.

Siamo chiamati a prestare fede in ciò che ci si presenta qui e adesso, nell'irripetibilità di quel che sperimentiamo, nella nostra centralità come entità

coscienti e conoscenti, che si avvalgono del sovra-razionale per cogliere la natura dell'essere. E' necessario lasciarsi andare alla fluidità del movimento, all'assenza di legami strettamente causali, all'unità che caratterizza ogni manifestazione dell'essere, e trovare nella natura la vera essenza delle cose, nel movimento ritmato, relazionale, che riunisce interiore ed esteriore. In tale ricomposizione è possibile ritrovare l'anima, che è presente in animali, vegetali, e minerali e come tale degni di rispetto.

Riscoprire in questo modo la sacralità di ogni essere consente di avere una percezione d'essi non più astratta e permette di reimpostare una visione della scienza e della vita altrettanto sacra, che non lavora più separando ciò che in natura è connesso.





Corsi on Line di Erba Sacra

L'ANIMA, L'ENERGIA E LA MENTE

Docente: Prof. Antonio Sbisà

Lezione 1: La gestione dell'energia

Programma completo del corso

Lezione 1: La gestione dell'energia

Lezione 2: Il potere della mente

Lezione 3: L'anima, il piacere e il controllo

Lezione 4: La civiltà repressiva e la scissione fra i sensi e la ragione

Lezione 5: La pratica della creatività

Lezione 6: Il cuore e la bellezza

Lezione 7: Il divino, lo spirito ed il cosmo

Lezione 8: Creare con il pensiero: l'autostima e il lavoro sulle convinzioni

Lezione 9: La pratica integrale per armonizzare il corpo, la mente, il cuore e lo spirito

Lezione 10: La formazione per la vita dopo la morte e l'espansione della coscienza

Lezione 11: La vita nuova

Lezione 12: Il manifesto della formazione olistica



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di base di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Lezione prima *La gestione dell'energia*

C'è uno stato al di là dello sforzo e dell'assenza di sforzo. Finché non è realizzato, lo sforzo è necessario
(R. Maharschi)



- 1 - Guida rapida alla comprensione ed all'azione
- 2 - Prologo: invito alla felicità quotidiana
- 3 - L'intenzione ed il coinvolgimento
- 4 - Che cosa è l'energia? Significato e rendimento dell'energia personale.
Una scheda teorica-tecnica
- 5 - Le onde cerebrali¹ e gli stati di coscienza
- 6 - Che cosa è l'energia? Come confrontarsi con gli umori,
le gioie, le stanchezze, gli stati d'animo della nostra vita quotidiana?
Come aumentare l'energia personale?
- 7 - Come uscire dalle situazioni di malessere o sofferenza
e come avviarci verso una concreta possibile felicità?
- 8 - Il risveglio
- 9 - Consigli per una migliore gestione dell'energia



¹ Testo citato da: Laguzzi G, (2004) *Biopranoterapia*, Roma: Edizioni Mediterranee.

☆ - 1 - *Guida rapida alla comprensione ed all'azione*

° *Che cosa vuol dire 'energia'?*

- In senso generale: la presenza della forza, dentro di noi e nell'ambiente. Ci sono le forze che ci possono premere dall'esterno, dalla società, dalla natura, e le forze che possono premere dall'interno, le potenzialità della natura umana e della dotazione della nostra persona, i nostri talenti, l'ambiente cosmico e divino.

° *Che cosa significa la gestione dell'energia?*

- La gestione indica la possibile organizzazione personale nella ricezione, nella distribuzione e nel potenziamento delle energie. Abbiamo le energie vitali, sessuali, mentali, spirituali. Si tratta di vedere come alimentarle, come armonizzarle, e come ricondurle all'unità della nostra evoluzione personale. Si tratta di una forma di programmazione della vita quotidiana che si basa sul libero arbitrio e sull'esercizio dell'osservazione, dell'ascolto, della scelta e dell'esercizio effettivo della volontà. Quindi occorrono lo sforzo, la scelta, il coraggio, la determinazione, la decisione, l'esecuzione. Poi occorre richiamare e coltivare le energie adatte ad aiutarci nella realizzazione del programma deciso.

° *Come fare per non perdere le forze e le energie, per non stancarsi e deprimersi?*

- Cercare prima di tutto di avere le forze e di tendere a realizzare le nostre potenzialità, ogni giorno: sia nella capacità di sentire-ricevere le energie, sia nel senso di agire e di pensare-sentire-creare le energie.

° *Come si ottengono e si coltivano le forze e le energie?*

- Curare il corpo-anima con la respirazione, l'alimentazione corretta, il rilassamento e l'allenamento, fisico e spirituale. Con la coltivazione e il potenziamento delle forze e delle energie attraverso la vita interiore: il pensiero creativo, l'immaginazione, il piacere, lo sforzo, l'abbandono del cuore, le intenzioni. Ogni giorno, alimentare la preghiera, la creatività, il piacere: i sensi e lo spirito. Ogni giorno, alimentare il sentire, il pensare ed il volere. Rinforzare il centro personale di volontà e di autocoscienza, fonte dell'energia personale. Le esperienze mistiche, estetiche e sessuali elevano l'energia e portano verso la sperimentazione del divino, fonte della coscienza-energia e della beatitudine.

° *Come si perdono le energie e le forze?*

Per il loro esaurimento. Per l'abbandono alle emozioni negative, alle proiezioni ed alle identificazioni. Per il dominio della mente sulle altre nostre componenti. Per la scissione fra il corpo, la mente, i sensi, il cuore e lo spirito. Per la mancanza di consapevolezza, di coscienza e di presenza a se stessi, per la mancanza dello sforzo e della capacità di incantarsi. Perché ci si fa plasmare dalle energie inferiori ed esteriori e dal controllo della morale sociale.

° *Come iniziare?*

Inserire dentro la nostra presenza a noi stessi l'osservazione dell'intenzione e dell'ascolto. Fare esperienza dei momenti di felicità e risvegliarsi alla consapevolezza della felicità, in noi stessi. Intervenire con i pensieri positivi, con la respirazione, con la preghiera e la devozione. Aprirsi subito allo stupore ed allo sforzo. Osservare e conoscere la nostra situazione personale, avere consapevolezza delle possibilità e delle limitazioni presenti nel momento, e farsi un programma personale, in cui vedere come applicare i pensieri e le pratiche presentati nel corso.



☆ - 2 - *Prologo: invito alla felicità quotidiana*

Uno dei testi proposti in questa lezione s'intitola *'perché e come uscire dalle situazioni di malessere o sofferenza e perché e come avviarci verso una concreta felicità quotidiana'*.

L'intenzione non è certamente quella di rincorrere le forme contemporanee di pubblicità e di promozione, non è certamente quella di dare l'impressione di volere semplificare la vita immaginando soluzioni facili, non vuole assolutamente indulgere a facili ottimismo. L'obiettivo del testo è costituito dalla possibilità di entrare subito nella pratica, evitando che la teoria si allei con le difese della mente. La possibilità di entrare nella pratica consiste nell'evitare i 'se' ed i 'ma', nell'evitare il grande diletto della mente, che consiste nel nascondere dietro problemi intellettuali o ricerche di logica, le paure ad affrontare direttamente una situazione di vita. La proposta di iniziare una pratica, di realizzare degli esercizi, costituisce un immediato invito alla volontà personale. Costituisce anche il migliore invito alla ragione, perché chiede e propone la possibilità di una verifica nel comportamento e nell'esperienza. La lettura e lo studio vengono presentati con un loro significato specifico: indurre processi di inizio di una pratica. Non sono presentati, come in altra sede sarebbe giusto, come uno studio storico ed analitico del funzionamento della formazione. Quindi il significato e l'obiettivo che il docente formatore si propone, non riguarda una proposta od una ricerca astratta di definizioni, ma l'effettiva realizzazione, da parte dello studente e del ricercatore, dei processi e degli oggetti di cui si parla. Per cui, il tema della gestione dell'energia avrà lo scopo di permettere che, alla fine del percorso, le persone sappiano effettivamente gestire le loro energie. Che cosa sono le energie? Lo esploreremo. Per il momento diciamo che si tratta di studiare-verificare come controllare gli stati d'animo, gli umori, le forze, la sensibilità, al fine di raggiungere il benessere ed una soddisfazione felice nella vita quotidiana.

Questo non vuol dire che non ci saranno informazioni e teorie, ma che saranno presentati in modo da stimolare direttamente le parti dell'essere della persona che legge. Questo corso rientra in un processo di formazione olistica della persona. Il

fatto che sia presentato in un testo scritto online non vuole essere un incoraggiamento allo studio astratto, quasi scolastico, evitando ogni responsabilità personale, ogni coinvolgimento globale. Viene prevista una attività di coordinamento con il tutore, il docente formatore stesso che scrive. La proposta di questo intervento didattico vuole dire che, a parità di tempo, è più opportuno scrivere, fare gli esercizi, confrontarsi con il docente, che pensare di leggere prima tutto e poi di fare qualche domanda alla fine. In teoria, per essere rigorosi, occorrerebbe dare le lezioni successive soltanto quando si sono comprese e sperimentate le singole lezioni ricevute.

Precisata questa esigenza di metodo, che viene approfondita nella guida alla formazione, ricordiamoci le motivazioni. Siamo in un'associazione di formazione olistica, Erba Sacra, che ha determinati obiettivi formativi, diretti a stimolare la crescita personale e spirituale. Quindi occorre sentire forti ed intense le motivazioni personali e spirituali a volere intraprendere questi percorsi: ecco quindi l'invito alla volontà. Ovviamente l'esercizio della volontà nell'iniziare le esperienze, la pratica, non può essere rigido ed autonomo. La volontà di iniziare si basa sia sulla vita spirituale delle persone che vogliono crescere, sia sulla fiducia nel metodo e nei contenuti che il docente offre, sia nella fiducia che la propria persona abbia la volontà e la capacità di realizzare le esperienze indicate.

Il lavoro proposto implica il carattere olistico della formazione. Questo vuol dire procedere nel lavoro con tutte le componenti del nostro essere: il corpo, la fantasia, i sensi, l'intuizione, il pensiero, il cuore, l'anima. Il docente proporrà diversi linguaggi: teorie, esercizi, poesie, immagini. Lo scopo è di parlare e fare parlare tutte le componenti dell'essere che segue le lezioni.

La gestione dell'energia implica che ci siano le energie e che ci siano le capacità di stimolare, risvegliare, controllare, padroneggiare, governare, le energie, della propria persona e dell'ambiente. Questo processo potrà realizzarsi se svilupperemo contemporaneamente il volere, il sentire ed il pensare...senza che ciascuna di queste facoltà disturbi le altre! Prepariamoci a leggere i contenuti seguendo le indicazioni della guida alla formazione. Domandiamoci che effetto fanno i contenuti, che effetto fanno gli esercizi; come tutto parli, quasi singolarmente, alla volontà, alla ragione, alla morale, al corpo, al desiderio, al piacere, alla fantasia.



☆ - 3 – *L'intenzione ed il coinvolgimento*

Questo testo si basa sull'attivazione di una motivazione-intenzione di amore, accompagnata da una metodologia scientifica aperta alle dimensioni spirituali. La manifestazione di un'intenzione di amore e di ricerca costituisce una testimonianza diretta di un'esperienza ed offre la proposta alle persone 'coinvolte' di generare una corrispondente motivazione-intenzione spirituale e creativa. Il programma formativo comprende la possibilità-esigenza che il lettore parta immediatamente in un lavoro personale. Il testo si pone quindi come un'azione energetica diretta, di carattere vibratorio, che produce per 'simpatia', per induzione, una risonanza vibratoria specifica in chi si avvicina, accoglie, studia, risponde, sperimenta. Vediamo meglio questa risonanza vibratoria. Se si percuote un diapason, questo produce onde ad una determinata frequenza; se lo si pone vicino ad un secondo diapason, silenzioso in partenza, quest'ultimo inizia a vibrare con la stessa frequenza.

"La risonanza può essere utilizzata anche nel caso delle onde cerebrali. Esiste, infatti una correlazione tra lo stimolo che proviene dall'esterno e le onde cerebrali dell'uomo. Quando il cervello è sottoposto a impulsi (visivi, sonori o elettrici) di una certa frequenza, la sua naturale tendenza è quella di sintonizzarsi sulla stessa fre-

quenza vibratoria dello stimolo in arrivo. Tale fenomeno è detto 'risposta in frequenza' o risonanza."²

Un programma di formazione olistica richiede il coinvolgimento totale della persona, vissuta e sperimentata come unità in evoluzione. Questa partecipazione globale implica l'auto-attivazione diretta della volontà, del sentimento, dell'emozione, del ragionamento, dell'intuizione, dell'immaginazione. Occorrono poi determinate condizioni ambientali, corporali e psicologiche, adatte a preparare ed a realizzare il processo formativo. Immaginiamo una situazione. In un ambiente libero e protetto, il gioco, la musica, la danza, il rilassamento, la meditazione, permettono la scarica delle emozioni negative e delle staticità, il risveglio di stati e di energie profonde, dei livelli di liberazione, di gioia e di apertura. Gli esercizi e le drammatizzazioni possono poi stimolare la consapevolezza personale emersa e sollecitare un processo di autoriflessione. Questo porta poi alle relazioni, alla riflessione sui condizionamenti e le potenzialità, alle possibilità della creatività. Intervengono quindi i processi dell'apprendimento e della conoscenza.

Esiste poi la possibilità e l'urgenza dell'impegno personale, nel confronto con se stessi. Oggi sappiamo che possiamo regolare la respirazione, l'alimentazione, il movimento, il modo di pensare e di sentire, in modo da orientarsi verso il benessere e verso la creatività. Possiamo contenere le emozioni negative, amplificare le capacità dei sensi, aumentare la capacità di godere la vita, di sollecitare l'intuizione e di aumentare le capacità del pensiero in ogni aspetto della vita quotidiana. Sicuramente oggi, chi vuole, può studiare delle informazioni e delle conoscenze in certi ambienti, agire sul corpo e sullo spirito in altri ambienti. Il segreto e le potenzialità di una formazione olistica si basano sulla possibilità di intrecciare questi diversi percorsi formativi, superando le realtà e le immagini della scissione permanente dell'essere umano, contribuendo ad una visione complessiva dello sviluppo delle potenzialità.

Cara amica, caro amico, spero che questo viaggio ti sia propizio, che possa contribuire a rinnovare le energie, i pensieri, le emozioni, fino a risvegliare le profondità della tua coscienza. Spero che il viaggio della tua pratica, della tua sperimentazione diretta, porti abbondanti frutti, per te e per le persone che ti stanno vicine. Sicuramente l'impegno è profondo, lo studio deve essere attento. Accompanya il viaggio con la sapienza del piacere e del corpo, con la soddisfazione del rilassamento, con le gioie della fantasia, con le sfide della volontà. La pratica riguarda il potenziamento delle capacità fisiche e psichiche per ritrovare la trasparenza del corpo e adattarlo agli stati di coscienza superiori. Ricordiamoci sempre di coltivare l'autostima, di avere fiducia nelle potenzialità personali

² Laguzzi G, (2004) *Biopranoterapia*, Roma: Edizioni Mediterranee, p. 35.



☆ - 4 - *Che cosa è l'energia? Significato e rendimento dell'energia personale.
Una scheda teorica-tecnica.*

Che cosa è l'energia?³ Ogni porzione di materia contiene energia. Dal punto di vista scientifico occidentale, l'energia riguarda qualsiasi agente capace di produrre lavoro. Dal punto di vista delle culture orientali, l'energia costituisce un principio costituente dell'universo, il prana. Tutte le manifestazioni energetiche sono sottoprodotti dell'unico prana. Le energie esprimono delle conversioni multiple di un'unica energia. Teniamo presente l'unità fra il mondo fisico ed il mondo psicologico. La formulazione di un pensiero e di un'idea comporta la liberazione di energia; così pure, ogni emozione, ogni sentimento, contengono un elemento energetico. Abbiamo energie naturali, prodotte dalla natura, ed energie prodotte dall'uomo: tipo meccaniche, elettriche. Si parla di bio-psico-energetica, 'come scienza che si occupa dello studio delle energie biopsicologiche, della loro natura, cause ed effetti e delle loro connessioni con ogni altro tipo di energie, sia naturali che generate'. L'organizzazione cerebrale umana comporta la circolazione di correnti bioelettriche o cibernetiche, di impulsi o onde elettriche. Introduciamo il concetto di campo: una porzione di spazio in cui si verifica un fenomeno di qualsiasi tipo; contiene delle cau-

³ Presento un accenno tecnico sull'energia; il riferimento è il testo di L. Vinardi (1987), *BioPsicoEnergetica*, Roma: Technipress. Per analisi approfondite rinvio al testo.

se, permette il magnetismo. Secondo alcuni autori, i campi elettromagnetici presenti nell'uomo costituiscono il suo corpo eterico.

Nella materia esistono diversi stati di densità: solido, liquido, gassoso. Per analogia, si afferma che esistono diversi strati di densità nell'aspetto eterico della materia. Anche l'energetica umana si basa su diversi strati di condensazione, l'uomo è avvolto da diversi campi energetici, da diversi corpi, di varia densità. Vinardi descrive i centri energetici partendo dalla constatazione di come in un determinato punto dello spazio operino certe forze sotto l'aspetto di un turbine. Gli esempi sono chiari: i tornadi, le trombe marine, i mulinelli di acqua, ecc. La manifestazione delle energie assume la forma del vortice, o cono di forza. Queste forme di vortici si osservano nei centri energetici del corpo elettromagnetico, o eterico, umano. L'autore descrive diversi tipi di vortici. Rimandiamo alla concezione dei centri energetici come chakra.

Ricordiamo sempre lo stretto rapporto fra le energie del nostro corpo-anima e le energie dell'ambiente naturale e cosmico. Al livello eterico del corpo umano corrisponde l'aspetto eterico della materia e della natura. Al livello successivo di energie, indicate come astrali, corrisponde la parte astrale dell'essere umano. L'energetica umana astrale presenta un livello qualitativo analogo a quello degli astri del sistema solare. Le energie astrali influiscono sull'organismo astrale dell'essere umano'. L'energetica umana astrale possiede un livello di potenzialità equivalente a quello dei nostri astri e pianeti.' Su questo piano si osservano i processi di raffinamento delle energie. Di che cosa si tratta?

L'energia si manifesta in un processo di trasformazione: concetto fondamentale per la pratica. A livello fisico abbiamo la metabolizzazione: implica la trasformazione dell'energia come cambiamento di valori all'interno di uno stesso ordine o piano. Abbiamo poi un processo fondamentale per i processi formativi: la sottilizzazione. Implica il passaggio dei valori da un ordine ad un altro ordine superiore, per esempio da un piano energetico ad un altro più sottile. Si tratta di un processo qualitativo. La metabolizzazione può essere spiegata con le leggi fisiche. Non si hanno conoscenze scientifiche invece per la sottilizzazione. Qui gli autori invitano a ricorrere al metodo analogico, per ottenere una valutazione intellettuale. Il riferimento riguarda l'alchimia ed i suoi riferimenti agli stati di coscienza. Vinardi descrive un campo energetico indicato come 'astrale interno'. Riguarda la sfera dell'ego. 'Le energie più raffinate che ognuno possiede, come risultato della metabolizzazione e trasmutazione di energie dei piani più densi, sono quelle definite egoiche.'

L'essere umano è comunque sempre immerso in un incessante e complesso campo di radiazioni che lo influenzano, ne sia cosciente o meno. A ciò vanno aggiunte le energie che egli stesso ha generato e non vanno dimenticate quelle provenienti da altri sistemi o galassie.'

La percezione extrasensoriale permette di riconoscere lo stato energetico delle persone: 'il campo energetico di un essere umano appare come un insieme di energie di diversi piani di densità e sottigliezza, tale come potrebbe apparire con la percezione comune tutta una gamma di elementi solidi liquidi e gassosi miscelati fra loro,

pur rimanendo ciascuno sottoposto ed ordinato da leggi precise'. Le diverse energie rappresentano 'forme di una stessa ed unica energia fondamentale'.

" Negli individui che vivono l'esistenza in forma semicosciente, anomala o impropria, la metabolizzazione energetica è relativamente povera, il rendimento basso e la sottilizzazione quasi nulla. Man mano che l'individuo acquista consapevolezza e incanala la propria vita in modo più intelligente, aumenta sia la metabolizzazione che il rendimento e, lievemente, anche la sottilizzazione. Nel caso di un essere umano che già comprende i processi della meccanica dell'esistenza e i passaggi sul livello essenziale (ovvero qualcuno che pensa, sente ed agisce in modo Consapevole), saremo davanti ad un caso in cui il livello metabolico, di rendimento e di sottilizzazione energetica è migliore.

Non solo si verificherà un processo di metabolizzazione fra piani omologhi (energie astrali esterne con le astrali umane; e idem per le eteriche) ma sarà osservabile l'aumento del regime di sottilizzazione. Questo, poi, sarà evidente con la percezione extrasensoriale). L'incremento è dovuto al passaggio di energia sublimata dal piano eterico all'astrale, giacché ciascun vortice eterico agisce e offre un apporto addizionale al suo corrispondente sul piano astrale interno. ...In ogni caso, l'energia che sostiene tutte le operazioni (esistenziali, sussistenziali, automatiche, neuroniche ecc.) è la perietERICA, il nostro 'combustibile energetico'.

A questo punto è superfluo rilevare che il regime di consumo del combustibile, ossia il *rendimento*, dipende direttamente dalle condizioni di ciascuno dei campi che compongono la globalità di ogni essere, cioè la sua intera individualità, incluse le sue parti più o meno spiritualizzate, (vale a dire sottilizzate o non sottilizzate).

Nella stragrande maggioranza dei casi, il rendimento è scarso, poiché si consuma una quantità smisurata di energia perietERICA, o di combustibile, nel tentativo di raggiungere un risultato. Ciò accade perché, all'interno del campo di un individuo non armonizzato, agiscono contemporaneamente forze antagoniste, che consumano un vero capitale di energia.

E' una delle spiegazioni possibili della stanchezza e della mancanza di vitalità di molte persone. ...l'azione simultanea di energie contrapposte, o antagoniste, determina per qualcuno il più basso rendimento energetico immaginabile e si estende fino all'impossibilità di usare ogni capacità produttiva. Purtroppo, si osserva un aumento significativo di persone che hanno la tendenza ad accumulare anomalie del genere."⁴

E' quindi auspicabile una formazione equilibrata nella convergenza fra il sentire, il pensare e l'agire. Questa formazione comporta un rendimento più completo e permette di elaborare una maggiore quantità di connessioni fra i centri energetici.

⁴ L. Vinardi, *op. cit.*, p. 89-90.



✧ - 5 - *Le onde cerebrali⁵ e gli stati di coscienza*

“Durante la nostra vita quotidiana noi sperimentiamo diversi stati di coscienza, nell'arco di una giornata, tra la luce del mattino e l'oscurità della notte, ci muoviamo da uno stato ordinario di veglia ai diversi stadi del sonno.

Oltre a questi, esistono stati di coscienza *speciali* che fanno parte della nostra comune esperienza: quando ci sentiamo particolarmente creativi, eccezionalmente intuitivi, insolitamente lucidi, intensamente rilassati.

Ordinari, o speciali che siano, tutti gli stati della nostra coscienza sono dovuti all'incessante attività elettrochimica del cervello che genera onde elettromagnetiche, cioè le onde cerebrali. Secondo alcune teorie esse sono prodotte dall'oscillare ritmico delle polarità elettromagnetiche dei due emisferi del cervello. Inoltre è evidente un rapporto integrato tra mente e corpo: quando il corpo è rilassato diminuisce la frequenza delle onde cerebrali; e quando diminuisce la frequenza delle onde cerebrali, il corpo si rilassa. Tutto ciò può essere gestito *volontariamente* dalla mente che per mezzo del *respiro controllato* regola sia la variazione delle onde cerebrali, sia il rilassamento fisico.

Il tipo di attività fisica, mentale o emotiva in cui il cervello è impegnato determina la frequenza di tali onde, la cui unità di misura è l'Hertz (Hz). Le onde cerebrali - che si possono misurare con apparecchiature elettroniche - sono comunemente suddivise in quattro bande corrispondenti a quattro fasce di frequenza relative alle diverse attività del cervello...

...Noi ci atterremo invece - per semplificazione - alla ripartizione più consueta, per cui le onde cerebrali che consideriamo sono:

- Onde delta da 0,5 a 3,5 Hz

⁵ Testo citato da: Laguzzi G, (2004) *Biopranoterapia*, Roma: Edizioni Mediterranee.

- Onde theta da 4 a 7 Hz
- Onde alfa da 8 a 13 Hz
- Onde beta da 14 a 30 Hz

A queste aggiungiamo le onde gamma, con frequenza che va oltre i 30 Hz. La lunghezza delle onde a bassa frequenza è molto elevata, dell'ordine di decine di migliaia di km e sono pertanto molto penetranti nell'organismo umano, molto terapeutiche. Si ricordi che la lunghezza d'onda è inversamente proporzionale alla frequenza. Vediamo in dettaglio alcune loro caratteristiche.

Onde delta

Hanno una frequenza tra 0,5 e 3,5 Hz e sono associate al più profondo rilassamento psicofisico. Sono tipiche della mente inconscia, del sonno senza sogni, dell'abbandono totale. Vengono prodotte durante i processi inconsci di autogenerazione e di autoguarigione.

Onde theta

La loro frequenza è tra i 4 e i 7 Hz e si generano quando la mente è colta da profonde ispirazioni creative, durante la meditazione profonda ed il sogno ad occhi aperti. Le onde theta manifestano la loro presenza durante i processi di conoscenza intuitiva e di immaginazione creativa radicata nel profondo. Genericamente vengono associate alla creatività e alle attitudini artistiche,

Onde alfa

Hanno una frequenza che varia da 8 a 13 Hz e sono associate a uno stato di coscienza vigile, ma rilassata. Si manifestano nella zona posteriore del cervello e sono tipiche, per esempio, dell'attività cerebrale di chi è impegnato in una meditazione o nello yoga.

Yogi e meditatori esperti esercitano un notevole grado di controllo sulle onde cerebrali, riuscendo anche a realizzare una progressione regolare dalle frequenze beta ai ritmi lenti theta e delta, passando per alfa, quando raggiungono la meditazione profonda.

Inoltre, durante la meditazione trascendentale si raggiungono stati mentali (con relativa produzione di onde alfa) che influiscono sul consumo di ossigeno, sulla resistenza elettrica della pelle, sulla pressione arteriosa e sulla respirazione.

Il ritmo alfa è il ritmo-pulsazione che provoca in noi il senso del tempo e regola tutte le nostre percezioni. È pertanto il nostro metro di paragone, l'orologio biologico umano. Si sviluppa quando gli occhi sono chiusi e le condizioni ambientali sono del tutto prive di eccessivi stimoli sensoriali, come colori, suoni, rumori, ecc. Le onde alfa sono calmanti e inducono un particolare stato simile al dormiveglia: si è molto rilassati, ma anche molto vigili. È una zona di confine tra sonno e veglia e gode delle proprietà dei due stati di coscienza.

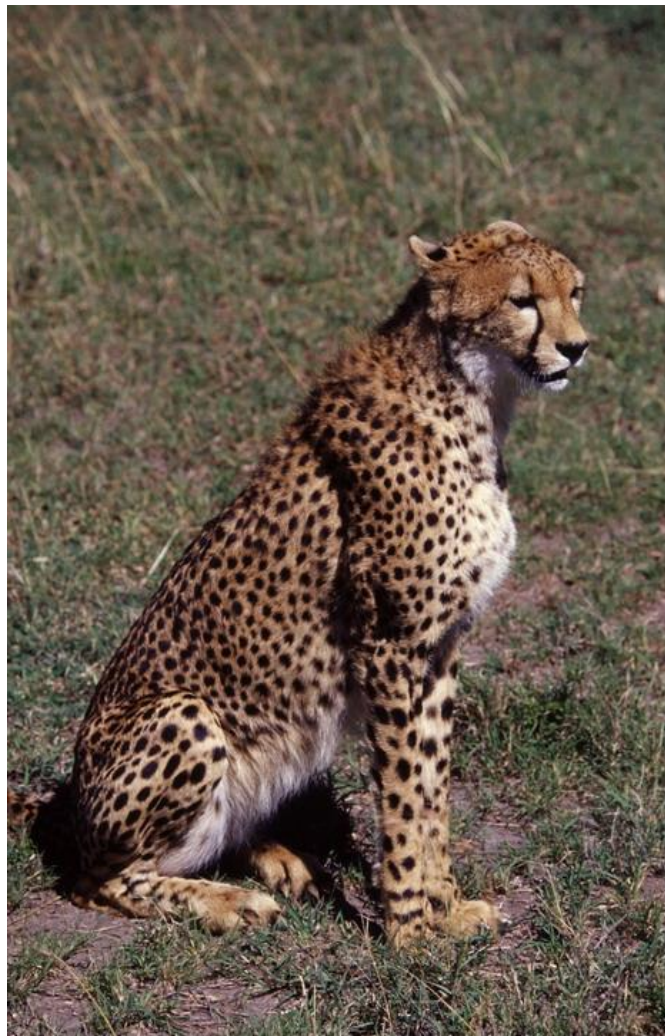
Onde beta

Hanno una frequenza che varia da 14 a 30 Hz e sono associate alle normali attività di veglia, quando siamo concentrati sugli stimoli esterni. Le onde beta sono, infatti, alla base delle nostre fondamentali attività di sopravvivenza, in quanto organizzano, selezionano e valutano ogni stimolo esterno.

Per esempio, nel leggere queste righe il cervello sta producendo onde beta. Nei momenti di stress o d'ansia le beta ci danno la possibilità di tenere sotto controllo la situazione e dare veloce soluzione ai problemi.

Onde gamma

La loro frequenza supera i 30 Hz. Queste onde sembra che concorrino a formare le qualità diagnostiche e sono indicative di una corteccia attivata a livello delle aree frontali durante l'attività mentale. Sono il prodotto dei profondi poteri psichici: per questo sono molto rare e non tutti gli individui sono facilmente in grado di trasmetterle e riceverle.



☆ - 6 - *Che cosa è l'energia? Come confrontarsi con gli umori, le gioie, le stanchezze, gli stati d'animo della nostra vita quotidiana? Come aumentare l'energia personale?*

Il concetto di energia rappresenta oggi un concetto intuitivo di soglia fra linguaggi ed esperienze molto diverse fra di loro, implica un'introduzione ad un nuovo tipo di civiltà. Le origini riguardano fenomeni molto diversi: le novità della fisica contemporanea che ci dicono che la materia è composta di energia, le esperienze psicologiche collegate ai processi formativi, che elaborano una forma di energetica, le esperienze interiori che ci parlano di realtà divine ed entità superiori attraverso vibrazioni, luci, energie-coscienze.

Applicando questo concetto di energia, possiamo comprendere sia che noi siamo una specie di via di passaggio per le energie-realtà di ogni tipo, che ci attraversano continuamente, sia che possiamo diventare un centro di produzione-creazione di energia.

La psicologia ci fa comprendere questo fenomeno parlando del rapporto fra l'uomo e l'ambiente. L'uomo può essere caratterizzato dalla capacità passiva di adeguarsi all'ambiente, o può essere capace di intervenire, di diventare una fonte autonoma di energia.

Che cosa è l'ambiente? Tutto quello che ci circonda. La natura è una forma di ambiente, la società è un'altra forma di ambiente. Noi apparteniamo alla natura ed alla società; ed apparteniamo alla natura come viene plasmata dalla società. Queste realtà formano delle condizioni in cui si sviluppa la vita. La natura comporta dei ritmi e delle regole che permettono la vita del pianeta e la vita dell'umanità. Sono delle apparenti limitazioni della libertà, che in realtà ci rendono 'liberi' di vivere la vita umana su questo pianeta. La società in generale comporta dei ritmi e delle regole, che sono finalizzati ai suoi diversi possibili obiettivi.

La percezione del senso comune comprende ancora una forma di fiducia in una nostra autonomia assoluta, in una forma di indipendenza naturale dalle influenze, da qualsiasi conoscenza sulla interdipendenza della vita di ciascuna persona in relazione alle energie circostanti. Si può sintetizzare nella fiducia che la nostra libertà si fonda sulla nostra personale spontaneità. Sentiamo un qualcosa che ci porta a fare questa cosa, ad intraprendere una certa attività, o a rilassarci ed abbandonarci agli eventi. Sentiamo una forma di 'essere trasportati' che ci dà sollievo e sembra assicurarsi sulla nostra identità personale.

Tutto questo può essere interpretato come il riconoscere che siamo attraversati dalle energie, ma individuiamo la fonte di queste energie nel nostro stato di umore del momento, e colleghiamo il rispetto dei nostri stati d'animo come rinforzo della nostra identità personale. Non ci succede di dire, ma guarda che bello, ci sono queste influenze della natura o della società, ci sono queste energie-forze, che arrivano, e mi trasportano oltre, mi portano a fare questo o quello.

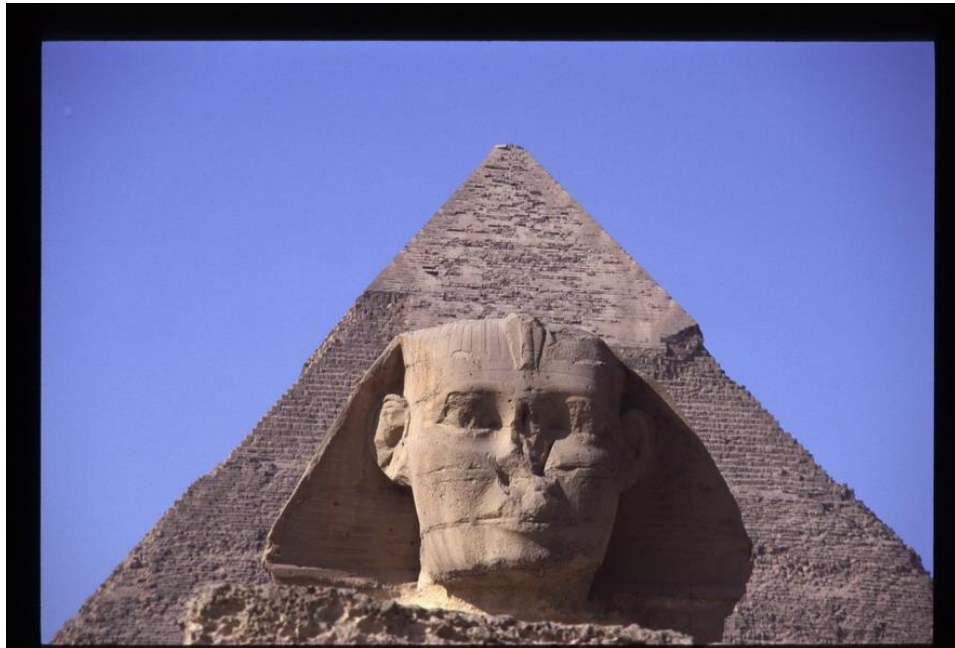
In questa prospettiva noi non diventiamo una fonte autonoma di energia, ma partecipiamo passivamente al gioco delle energie che ruotano intorno, ci spingono, ci portano, ci plasmano. Veniamo plasmati, non ce ne rendiamo conto, pensiamo così di essere e diventare liberi.

Se vogliamo invece indagare oltre, cercare di guidare gli eventi e le energie, se avvertiamo dei desideri e dei progetti che sentiamo, ma vengono impediti dalle condizioni ambientali e sociali, od anche dalle condizioni interiori nostre personali, possiamo immaginare di iniziare una formazione che ci conduca a generare energia dentro di noi, fino a diventare noi una centrale di produzione interiore di energia personale. Questa vera fonte di autonomia energetica diventa capace di dialogare con le energie della natura e della società che ci circondano. Diventiamo capaci di scegliere meglio a quali energie abbandonarci, con quali energie fonderci, quali energie provenienti dalla natura e dalla società aiutino ed alimentino la nostra centrale energetica personale.

Possiamo meglio rispondere allora alle domande immediate che sorgono nella vita quotidiana: quali sono le mie energie, che cosa e perché mi toglie energia, che cosa e perché mi aumenta l'energia? Ammettiamo per il momento di non avere ancora confidenza con il linguaggio delle energie. L'esperienza immediata ci fa comprendere che possiamo sentirci in certi momenti più stanchi o deboli del solito; è l'esperienza di tutti, possiamo sentirci più forti in certi momenti, più deboli in altri. Possiamo anche comprendere intuitivamente che certe esperienze ed attività possono rinforzarci in certi momenti, stancarci in altri. Pensiamo meno di potere intervenire su questi processi. Chiaramente, se sono stanco, mi riposerò. Ma che cosa fa in modo che io mi stanchi o diventi debole? Anche qui la risposta può sembrare ovvia: se lavoro troppo o male, mi stanco; se svolgo troppo attività riferibili al divertimento ed al piacere, posso indebolirmi, stordirmi, stancarmi. Il ritmo dell'esaurimento e della stanchezza può essere ovvio. Non è altrettanto ovvio comprendere come si possa interpretare ed intervenire sui processi della stanchezza. Potremmo meglio comprendere che cosa e quando, durante il lavoro od altro, esaurisce l'energia, e che cosa la rinforza. Non certamente perché dobbiamo attribuirci una forma di onnipotenza che non ci appartiene materialmente, non certamente per immaginare di non potere stancarci mai, ma per trasformare un po' alla volta le attività e le situazioni, in modo da accumulare le forze adatte a svolgere al meglio sia le attività, che le forme di riposo, di rilassamento e di divertimento. Il problema viene riportato a come ci abbandoniamo alle influenze ed alle situazioni, ed a come progettiamo una forma di padroneggiamento degli eventi e delle situazioni.

Il nostro modo di ricevere le influenze e le energie, il nostro modo di partecipare alla natura ed alla società, ha diversi livelli. La spontaneità rappresenta un abbandono alle catene delle influenze e degli eventi. Richiamiamo esperienze immediate. Non possiamo evitare di andare a lavorare, ma possiamo intervenire sul come lavoriamo. Esiste un piano immediato di attività-eventi, esteriori, materiali, catene di abitudini

fisiche e sociali, ed esiste un piano di attività-reattività interiore. Spesso consideriamo un fatto spontaneo che a determinate attività ed eventi, debbano scatenarsi le nostre reazioni, fisiche, emozionali e mentali. Non consideriamo come queste forme di reattività facciano perdere le forze e le energie. Alle volte, quando lo facciamo, possiamo sentirci un po' liberati. Ma la confluenza degli esaurimenti fisici ed emozionali tendono a combinarsi con il gusto di pensieri-emozioni negative.



☆ - 7 - *Come uscire dalle situazioni di malessere o sofferenza
e come avviarci verso una concreta possibile felicità*

Iniziamo il percorso con una pratica effettiva. Ci possono essere delle situazioni in cui qualcosa ci fa soffrire o arrabbiare. Magari riguarda il lavoro. Ci pensiamo e ci angosciamo. Improvvisamente si sposta l'attenzione, alle volte non ce ne accorgiamo, ora possono emergere sensazioni ansiose verso un rapporto, verso una situazione relazionale. Mentre la mente ed il corpo continuano ad agitarsi, ci può succedere di scaricare delle emozioni negative sulle persone vicine. Può avvenire, contemporaneamente, di diventare maldestri, di rompere un oggetto. Possiamo perdere facilmente il controllo.

Permettiamo che una fonte di insoddisfazione si muova rapidamente, contagi altri aspetti della vita, che sembrano non avere alcun rapporto con i motivi originari di frustrazione. Diamo la colpa, a questa situazione, a quell'evento. Emerge allora una

consapevolezza globale angosciata: tutto ci sta andando male. Si verifica una specie di catena fra eventi e situazioni che apparentemente non sono collegati fra di loro, riunendo in una le motivazioni più diverse di insoddisfazioni e tensioni. Si realizza un 'concatenamento' di circostanze esteriori che sembra una valanga crescente, decisa a farci cadere sempre più nella depressione e nella pesantezza. Non basta. Questo piccolo gesto di insofferenza, questo sentirsi imbranati e maldestri, queste sensazioni di dolore o di fallimento, richiamano altri eventi interiori della nostra storia: momenti dell'infanzia, esperienze analoghe di altri lavori, di altri rapporti, difficoltà e negatività passate, situazioni dimenticate che si risvegliano. Salgono le emozioni negative. Ci si può sentire anche liberi di gustare quasi l'exasperazione, la manifestazione esterna, di rabbie, frustrazioni, insoddisfazioni. Ma tutto sembra precipitare in una forma di sabbia mobile, sembra non potersi appoggiare su nulla. Non siamo consapevoli che questi pensieri ed emozioni, così dolorosi e negativi, richiamano immediatamente altri eventi negativi; le preoccupazioni ed i malesseri tendono a realizzarsi, a materializzarsi ulteriormente.

Si potrebbe anche desiderare di uscire dalla situazione. Si potrebbe desiderare di superare la sofferenza del momento. Tutto sembra andare alla deriva, sembra di essere trasportati da catene di pensieri ed eventi negativi, diamo la colpa alle situazioni, alle persone, agli eventi esteriori. Ma qualcosa può essere fermato. Non possiamo pretendere di cambiare subito le situazioni oggettive fonti di preoccupazioni, dolori, frustrazioni. Ma possiamo separare le emozioni ed i pensieri dai fatti cui si riferiscono. Possiamo separare le nostre reazioni interiori, mentali ed emozionali, dalla costrizione quasi fisica dei fatti che costituiscono il problema, il disagio, il malessere. Possiamo intervenire subito per stare meglio, ne abbiamo il potere e la possibilità. Possiamo ...pensare ad altro, fare altro, se lo vogliamo.

Possiamo preparare una tartina, possiamo fare un disegno, possiamo gustare qualcosa, possiamo uscire, cambiare aria, possiamo pensare ad eventi che ci hanno dato piacere, possiamo immaginare le stesse possibili soddisfazioni, apparentemente negate dalle circostanze attuali. Tante cose piccole, minime, ma che possono aiutare a togliere l'attenzione dalle circostanze negative. Se riusciamo a fare questo, a realizzare un momento piacevole, abbiamo posto una luce nella tempesta. Possiamo farlo da soli, possiamo realizzare un momento di distrazione e di piacere con gli altri. E' prudente lasciare sempre un posto al piccolo fiore, alla piccola tartina, alla piccola relazione amicale, che permettano di uscire dal disagio e dalla sofferenza. Certamente dobbiamo accorgerci di qualcosa. Dobbiamo diventare consapevoli che i motivi per cui torniamo insoddisfatti o adirati dal lavoro oggi, possono contagiare la reazione affettiva con le persone. Magari fa anche brutto tempo, e questo peggiora tutto. Certamente, la nostra mente non ci sta. Continuerà ad affermare come l'evento oggettivo che ha scatenato la crisi è esattamente quello, abbiamo ragione noi a stare male. Quando poi siamo nelle relazioni con l'altro, la mente ci dirà subito che il problema esiste, riguarda un aspetto di quella relazione affettiva, è completamente indipendente da altri problemi che abbiamo avuto nella giornata o nel periodo.

La rappresentazione mentale della pesantezza e della gravità di ogni singolo elemento, l'insoddisfazione nel lavoro, il brutto tempo, l'incomprensione affettiva in un rapporto, magari anche stare male in una parte del corpo, ci vuole convincere sia che si tratti di eventi oggettivi separati, e non di un contagio emozionale a valanga, sia della nostra impotenza ad affrontare i problemi. Ma, nel momento, l'unico problema reale sarebbe quello di fermare la concatenazione di eventi ed emozioni verso il negativo. Con questa consapevolezza, possiamo quasi aggirare la mente, distrarre il corpo, inserire altri tipi di alimentazione energetica. Piccole cose, che non richiamino le lamentele della mente. Possiamo reagire, non rimanere statici.

Il benessere e la felicità dipendono dalla dinamica e dall'immaginazione. Possiamo prepararci e sperimentare delle vie d'uscita. Entriamo nella riflessione, nell'esercizio. Realizziamo e scriviamo un bilancio personale degli elementi che migliorano la nostra vita e che portano felicità. Scriviamo liberamente, immaginiamo e descriviamo tutte le esperienze che sappiamo ci rendono felici. Poi distinguiamo fra i grandi temi, i desideri pieni, gli obiettivi, le grandi occasioni oggettive, e l'osservazione di come gli aspetti concreti ed anche apparentemente minimi della vita, possono generare variazioni positive di umori e di energie. Descriviamo tante piccole cose: movimenti, gusti, attività, fantasie. Alle volte basta anche cambiare la postura del corpo per evitare una chiacchierata della mente. Avete presente quando alle volte si verifica un incubo, semplicemente perché il corpo era costretto in qualche posizione contratta? Osserviamo quello che, al di là della mente che continua a lamentarsi per i grandi problemi, si dimostra comunque capace, per quanto apparentemente indifferente alle grandi sorti dei lavori, dei rapporti, dei problemi esistenziali, di mutare l'energia e l'umore del momento

Quando siamo nel malessere, ricordiamoci di questa lista, prendiamola. Esaminiamo quali situazioni ed esperienze abbiamo riconosciuto come capaci di cambiare l'umore e l'energia. Leggiamo, commentiamo liberamente: no, questo oggi non mi va, quest'altro neppure, può arrivare un tema, un esercizio, una situazione, questo sì, questo oggi può andare. Lo sperimentiamo ed usciamo dalla situazione, anche se solo per brevi periodi.

Ecco allora che la situazione si modifica, non pensiamo più al malessere, non siamo più nel malessere. In questi momenti, altre energie positive entrano in noi e nella situazione. Abbiamo cambiato l'esposizione alle energie in arrivo. Abbiamo fermato un concatenamento di circostanze negative. Se siamo nel negativo, tutto va verso un catastrofismo globale. Proviamo per un'ora almeno a realizzare dei piccoli esercizi, a fare delle piccole semplici esperienze, anche cose semplici: preparare un dolce, sentire una musica, vedere dei bambini, sentire il sole, chiamare una persona cui siamo affezionati, farsi abbracciare, ripensare alle carezze, ricordare eventi positivi, leggere qualcosa che ci piace. Consideriamo che cosa può essere efficace nel momento in cui è intervenuto il disagio, e realizziamo con fiducia.

Se la mente ci riporta alle frustrazioni ed agli eventi collegati, con dolcezza, abbandoniamo questi pensieri, riprendiamo una buona respirazione. muoviamo il corpo,

e continuiamo nelle esperienze assunte, o cambiamole, se si sono esaurite. Se realizziamo questo spazio temporale libero dalle negatività, ecco che entrano in noi le energie positive: richiamano umori di gioia e di sorpresa, il corpo ritrova il suo modo di gustare, il respiro ridiventa profondo, tornano ricordi e pensieri positivi. Queste energie positive richiameranno gli eventi positivi.



Vogliamo soltanto uscire da una situazione di malessere che si realizza in un momento? O vogliamo gustare e dilatare lo spazio ed il tempo dato alle esperienze ed alle energie positive? Vogliamo risolvere una situazione provvisoria per tornare ad un normale benessere, o vogliamo impegnarci più profondamente con le energie positive, con gli umori della gioia e dell'entusiasmo? Vogliamo tendere alla felicità reale, partendo dalla nostra vita interiore?

Sicuramente dobbiamo iniziare ad avere quelle forme di consapevolezza e di saggezza che riportano la vita esterna alla vita interiore. Dobbiamo cessare di interpretare la vita e i movimenti verso la depressione o verso il benessere e la felicità, come se fossero sempre attribuibili alle esperienze esteriori. Sicuramente, dalla vita esterna arrivano anche le energie positive, i successi nel lavoro, gli innamoramenti, le esaltazioni creative, gli slanci mistici. Ma siamo sicuri che arrivano dalle persone e dagli ambienti esterni, e non invece da disposizioni interiori adatte che noi abbiamo saputo sviluppare?

Possono arrivare vortici di energie positive, di entusiasmi, di innamoramenti. Ma se non abbiamo preparato una nostra concentrazione creativa, queste energie ci attraverseranno e procederanno oltre. Prendiamo il caso di un innamoramento. Una donna

si ritrova innamorata, si sente felice, potrà esprimersi attribuendo tutta la felicità alla presenza dell'essere amato: tu solo sei la mia vita, non vivo senza di te. Siamo contenti così? Poi cosa succede? Aspettiamo che l'illusione del solo passaggio di una energia riempi un vuoto, che dopo si ripresenterà di nuovo?

Concentriamoci quindi sulla nostra vita interiore, sulle emozioni, le convinzioni, i pensieri, che alimentano la nostra vita. Come facciamo a sapere che sono nostri, e non sono energie che passano? Vedremo. Se ci immergiamo nella respirazione, nella coscienza del corpo, nella presenza a noi stessi, nell'ascolto del cuore e dell'anima, nella risonanza profonda, e se scegliamo, convinzioni, azioni, obiettivi, sicuramente staremo preparando in noi una fonte di energia creativa. Diventeremo consapevoli di essere capaci di generare in noi il positivo.

Allora proviamo ad orientarci verso la fiducia in una felicità possibile. Pensiamo ad una felicità concreta nella vita quotidiana. Raccogliamo gli elementi mentali, affettivi, vitali, istintuali, sostanziali, che favoriscono la creazione di istanti di pienezza personale e di comunione con l'universo. Avviene una forma di individualizzazione, di creazione della nostra identità personale. Realizziamo una forma di amore per noi stessi. Precisiamo il nostro universo personale. Se ci dedichiamo soltanto a forme di amore per gli altri, tendiamo a perdere le energie ed a non realizzarci. La cura e l'amore per noi stessi ci permetterà di scegliere meglio l'amore per l'altro, la scelta di gruppi di persone che siano in sintonia con la mia persona, l'apertura all'amore universale ed agli ideali.

Che cosa abbiamo compreso in questa possibile uscita dalle situazioni di malessere? Esistono i movimenti della vita interiore, mentale ed emozionale, che ci fanno reagire variamente alla corrente incessante delle esperienze, degli eventi, della vita. Nella vita che viene incontro esistono delle potenze, delle energie, che ci incontrano. Queste energie possono spostarci e spingerci in varie direzioni: possono indirizzarci verso l'esterno e verso l'inferiore, come le negatività, o possono orientarci verso la vita interiore e verso la creatività.



☆ - 8 - *Il risveglio*

"La luce interiore

Nella sua Ode: "Indizi di immortalità", William Wordsworth descrisse puntualmente una condizione umana oltremodo diffusa. Riconoscere in sé l'esistenza di questa condizione può essere assai deprimente, ma può anche spingere l'individuo a intraprendere un percorso di scoperta:

Ci fu un tempo in cui i campi, i boschi e i ruscelli, La terra e tutto ciò che mi era familiare Mi parevano avvolti in una luce celestiale, La gloria e la freschezza di un sogno.

C'è stato un tempo, una condizione, durante la nostra infanzia, in cui erano presenti una vitalità, una freschezza, un ardore, un desiderio e un amore della bellezza capaci di creare il paradiso in terra. La luce è una metafora che rende bene l'idea, una metafora che per certi versi è vera alla lettera. Sfortunatamente, la luce di cui un tempo abbiamo fatto esperienza viene coperta e data per persa. ..

Ora non è più come un tempo. Dovunque io volga lo sguardo, Sia notte o giorno, La luce che ho visto Non posso più vedere.

A nessuno piace avere la sensazione che qualcosa di prezioso sia andato perduto. Di fatto, la vostra personale perdita della luce si ripercuote anche sulla collettività. È quindi necessario fare qualcosa. Riconoscere la perdita può avere un effetto deprimente, ma, al tempo stesso, può spingervi a intraprendere un percorso di crescita. A noi adulti capita di tanto in tanto di avere dei brevi sprazzi di luce, e questo ci stimola a cercarla.

Sono molti i sentieri percorribili per cercare di arrivare alla luce interiore. Tanto per cominciare, dovrete riconoscere che c'è in voi qualcosa di prezioso che va scoperto, nonostante la nostra cultura ci spinga fortemente a privilegiare il lato esteriore delle cose, a cercare la felicità nel consumo di beni materiali. Ovviamente, dovrete sempre lottare per remare contro la corrente sociale: le persone che si guardano dentro sono pericolose e imprevedibili, perciò la società diffida di loro, le scoraggia e spesso le punisce.....Qualsiasi vero sentiero richiede coraggio: il coraggio di opporsi alla marea sociale, il coraggio di vedersi quali si è veramente, il coraggio di correre dei rischi. Progredire lungo un vero sentiero costituisce un dono per tutti noi, oltre che una conquista individuale... Esiste una luce interiore, una pace interiore che è possibile trovare. E' possibile risvegliare la mente al punto che la coscienza ordinaria, in confronto, sembra uno stato di sonno. Questo avrà l'effetto di accrescere, e non di diminuire, la vostra incisività nel mondo quotidiano, consentendovi anche di rapportarvi agli altri con maggiore attenzione e autentica compassione. ."

" Quando non si ha né sensazione dell'ego, né quella della dualità, né l'operazione mentale che ci fa dire "come è bello, come è infinito", quando non vi è nulla che limiti un'esperienza, quando lo spirito ritrova l'essenzialità dello spazio, allora si tratta di un risveglio. Da quel momento tu non sei più alla ricerca di uno stato astratto o lontano, tu non cerchi nulla che non sia già in te. Questa capacità di stupore totale è la sostanza stessa del risveglio. È in questo e solamente in questo che tu puoi essere un uomo. Tutte le altre ricerche, tutte le altre gioie sono delle scappatoie. " ⁶

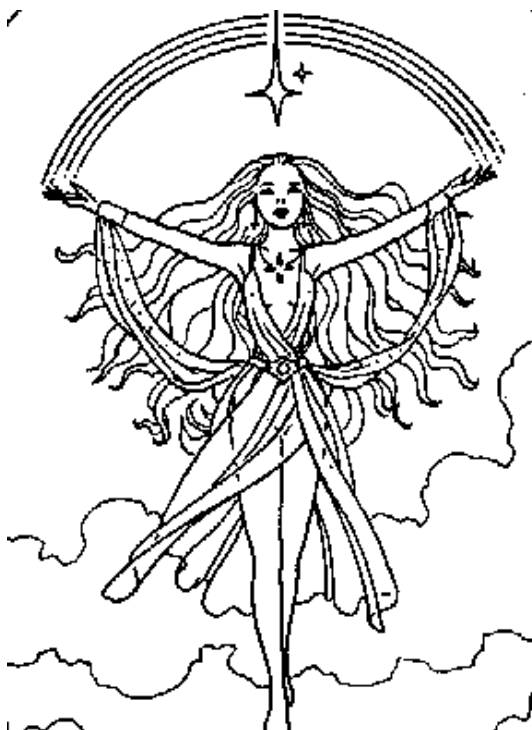
Esistono delle emozioni positive sovrabbondanti: lo stupore, l'amore, la felicità, il piacere, l'entusiasmo. Sono come immerse in una spirale di elevazione: implicano, sperimentano, provocano, svelano, il collegamento con qualcosa che ci trascende. Gli

⁶ D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 52.

psicologi ci parlano di stati di coscienza: il sonno, il sogno, la coscienza di veglia. Esistono stati superiori di coscienza, di consapevolezza e di esperienza: sono disponibili per tutti, ma occorre coltivarli. Comprendono il collegamento fra l'esperienza umana, il contesto cosmico e quel qualcosa di misterioso, invocato e riconosciuto come divino.

Alla base del nostro viaggio propongo la fiducia che esista qualcosa di divino che ci renda felici, che esalti l'amore per se stessi, l'amore per l'altro, l'amore per l'universo. L'ebbrezza rivela il nostro essere una fonte di beatitudine. Tutto questo parte dall'esperienza diretta che possiamo vivere tutti: sentire quel qualcosa di infinitamente bello, felice, meraviglioso, che è pur sempre presente nei sogni, nei desideri, nelle aspirazioni. Queste percezioni possono nascere nell'esperienza mistica, nell'esperienza estetica e nell'esperienza sessuale.

Invito il lettore a confrontarsi con le passioni, gli amori, i desideri, le emozioni, le scelte, le avventure, che possono incantare, rinnovare ed espandere la sua vita.



☆ - 9 – *Consigli per una migliore gestione delle energie*⁷

Ognuna delle vostre azioni ha ripercussioni su altri piani. E' dunque importante stare attenti, essere vigilanti affinché ciascuno dei vostri atti sia più armonioso.

⁷ Testo elaborato dalle dispense della comunità Galacteus.

• Per esempio, al risveglio cercate di entrare in contatto con l'energia fine e sottile che vi unisce alla vostra dimensione spirituale e vi aiuta a percepire gli altri vostri veicoli o corpi (eterico, astrale, mentale e spirituale).

Diventate coscienti di come le loro presenze alimentino continuamente le energie del corpo fisico.

Sviluppate una comunicazione intensa con questa risonanza più sottile di voi stessi con alcune respirazioni praniche (lente e interne).

* Prima di dormire, se non avete il tempo di meditare ed anche se siete stanchi. pensate almeno a *ricentralizzarvi*.

Visualizzate un fine fascio che vi attraversa, illuminatelo, elevatelo, fino a ritrovare la vostra dimensione interiore, la vostra coscienza cosmica e il contatto con quelli che vi vegliano. Così, durante il sonno, intensificherete la congiunzione con le dimensioni superiori.

* Per rimanere positivi esprimete il sorriso. Cercate di comprendere con calma ciò che vi succede e quelli che vi circondano. Non dimenticate che le manifestazioni esterne sono le conseguenze di ciò che si è generato interiormente.

* Evitate ogni pensiero negativo di fronte a voi stessi e gli altri. Non criticate a meno che non portiate nuove soluzioni e se ciò permette di fare evolvere la situazione. Siate un elemento di trasformazione e d'armonizzazione e non di perturbazione.

* Per realizzare meglio il vostro bilancio interiore, dovete sapere che coesistono in voi 3 personaggi: quello che credete di essere, quello che gli altri pensano che siete e quello che siete realmente.

* Non dimenticate che l'umorismo e il sorriso sono fra i migliori mezzi per riequilibrare lo psichismo. Minimo quotidiano: un quarto d'ora di sorriso al giorno.

* Prendendo coscienza delle modificazioni del vostro campo energetico, analizzate l'influenza dell'ambiente relazionale e materiale sul vostro equilibrio interno

* Siate selettivo nei vostri scambi relazionali.

Imparate a riconoscere quelli che trasportano una carica negativa e distruttrice per voi. Non lasciate inibire la vostra energia di iniziativa e di entusiasmo.

* Siete fatti da ciò che assimilate, dato che lo psichismo si nutre come il corpo. Prima d'intraprendere un'azione, chiedetevi se siete in grado di digerire l'energia che state per assorbire.

* "Chi si assomiglia si raduna". Siate disponibile agli scambi con quelli che dividono la vostra sensibilità. Possono portarvi la complementarietà che vi manca.

* Non è possibile elevarsi senza aiutare quelli che vi seguono: siate all'ascolto degli altri e date loro i mezzi per evolvere in funzione del loro livello evolutivo e delle vostre percezioni interne.

* Non sperperate la vostra energia psichica: la sensibilità è un capitale prezioso che si può dilapidare nell'incoscienza delle pulsioni, o aumentare senza sosta, nella coscienza dello scambio.

Cercate di 'sopra-potenzializzarvi' attraverso scopi che possono oltrepassare le vostre limitazioni psichiche del momento.





Corsi on Line di Erba Sacra

LETTURA DELL'AURA

Interpretazione dell'Aura Sciamanica Tibetana

Docente: Pattie Pellicciotti

LEZIONE 1

Programma completo:

Prima parte: AURAOLOGY

Un metodo sistematico per riscoprire e applicare le forze vitali ed essenziali che collegano Uomo e Universo

- | | |
|-----------|--|
| Lezione 1 | Introduzione
Che cos'è l'aura |
| Lezione 2 | Perché è utile vedere l'aura.
L'aura dal punto di vista tantrico e occidentale |
| Lezione 3 | Lo sviluppo dell'aura secondo la scienza medica tibetana
Visione dell'aura
Meditazione e lettura dell'aura |
| Lezione 4 | Tecniche per la meditazione e l'autorealizzazione |
| Lezione 5 | Impariamo a leggere la nostra aura |
| Lezione 6 | Gli aspetti del colore
Interpretazioni dei colori
Sintesi sull'interpretazione |

Seconda parte: IL LHA TANTRICO, L'AURA, LA MEDICINA E I RITUALI TIBETANI

- | | |
|-----------|--|
| Lezione 7 | Alcuni chiarimenti sulla medicina tibetana |
| Lezione 8 | Il <i>/ha</i> e i suoi segreti misteriosi |
| Lezione 9 | Mantra
La dottrina dharmica |

Terza parte: GUIDA PER LA DISINTOSSICAZIONE E LA DECONTAMINAZIONE

- | | |
|------------|---|
| Lezione 10 | Guida per la disintossicazione e la decontaminazione
Postfazione |
|------------|---|

RINGRAZIAMENTI

Dedico questo lavoro a tutti i miei lettori, alla mia famiglia e ai miei amici. Desidero ringraziarli per avermi fornito tanto incoraggiamento e le informazioni necessarie per raggiungere una migliore comprensione delle mie capacità.

La vita è un continuo apprendimento, e non sarei arrivata a questo grado di consapevolezza senza voi tutti: siete stati i più validi insegnanti che abbia mai avuto. In particolare, voglio ricordare coloro con cui ho raggiunto successi, anche minimi, come consulente psicologica. Per merito loro ho capito che le cose cambiano a seconda delle persone con cui ci confrontiamo. Ciò mi ha fatto valutare meglio le tecniche che utilizzo e mi ha dato la possibilità di ottenere risultati sempre più soddisfacenti nell'aiutare i miei pazienti, anche nella cura della loro salute.

Ringrazio l'Italia per avermi dato l'opportunità di raggiungere così grandi soddisfazioni e gratificazioni nell'attuare il volere di Dio.

E ringrazio gli Stati Uniti per avermi fornito la scuola universale della preparazione e dell'esperienza.

Dedico quest'opera soprattutto all'Assoluto in tutte le sue forme divine, quale che sia il nome con cui si manifesta.

Il corso è anche dedicato ai miei nipoti: Vincent e Amelia che vivono negli USA, ma che porto sempre nel cuore; a Magali e Angela Gaia, che considero le mie nipoti italiane e che sono sempre per me fonte di incoraggiamento e d'ispirazione.

Grazie, anche, a mamma e papà, che vorrei fossero ancora con me per godere i frutti del loro duro lavoro.

Per ultimo, ma non perché sia meno importante, dedico queste pagine a tutte le fiamme dell'ira perché vengano mutate in fiamme d'amore.

INTRODUZIONE

Dove c'è vita c'è un'aura. In parole molto semplici, l'aura permea la nostra esistenza e circonda la sottilissima 'mente' del cuore. È un'energia luminosa che forma uno scudo protettivo intorno al nostro corpo, una specie di sistema energetico immunitario che ci protegge, fa da schermo contro tutte le malattie e le forze negative. Questo sistema spirituale di 'anticorpi' provvede alle nostre necessità quotidiane. Se godiamo di buona salute è perché la grande energia di queste radiazioni immunizzanti riesce, in qualche modo, a contrastare germi e batteri, nemici del benessere fisico. In caso di malattia le emanazioni dell'aura non riescono ad eliminare, così facilmente, i germi che, quindi, penetrano nell'organismo producendo effetti dannosi.

D'altra parte un'aura debole ed impoverita, sintomo di una vitalità ridotta, agisce come una spugna psichica o come un 'vampiro' su tutti gli esseri circostanti e succhia la loro energia.

Senza l'aura noi non esistiamo; in altre parole, siamo morti. È questa emanazione luminosa o lha, che vitalizza il corpo fisico. Al momento della morte una parte del corpo eterico sopravvive in una dimensione immateriale.

Colori diversi o 'ammaccature' nell'aura indicano la presenza di problemi di salute. E così pure la presenza di buchi nell'alone luminoso, risultato di una negatività indipendente da come essi si siano creati, sono sintomo di problemi mentali e fisici.

La medicina tantrica tibetana distingue diverse 'contaminazioni' del lha. Queste sono il risultato delle nostre parole, dei nostri pensieri e delle nostre azioni, di quanto compiuto in passato; oppure dipendono dalla negatività karmica accumulata nelle vite precedenti a causa di una possessione dell'anima creata dalla pratica della magia nera o del vudù, esercitati su di noi da altre persone.

Gli effetti fisici e mentali prodotti da queste alterazioni, nella medicina tantrica tibetana, vengono chiamati 'malattie del vento' o disfunzioni della mente; ciò che la medicina occidentale definisce disordini psicologici.

Come si può capire è fondamentale mantenere un buon equilibrio tra le tre componenti della nostra esistenza: la mente, il corpo e lo spirito. Uno dei metodi migliori per praticare l'autoguarigione e l'autorealizzazione si basa sulla comprensione e la lettura della propria 'energia luminosa' e di quella degli altri, nonché sull'utilizzo di questa conoscenza allo scopo di proteggersi da qualsiasi influenza negativa esterna o interna, mantenendo la propria aura senza macchie.

Il mondo occidentale definisce l'aura come un campo energetico e vede questa energia come un corpo esoterico che emette radiazioni ferro-magnetiche. Secondo gli esperti di Ayurveda essa è sprigionata dai sette punti del corpo detti chakra. Il tantra definisce invece l'aura come un'energia proveniente dal seme profondo che risiede nel cuore ed è prodotta dagli effetti secondari generati dal cibo che ingeriamo; essa è formata da tre diversi corpi o energie. Gli occidentali la chiamano ectoplasma, i seguaci del tantra la definiscono lha o 'ombra energetica' (la traduzione letterale è 'corpo supremo' o 'superiore'. La parola ha la stessa radice del sostantivo 'lama' che significa 'guida suprema'). Io voglio offrire una panoramica su tutti i punti di vista, quello occidentale e quello orientale (incluso il tantra e la new age); in questo modo ognuno potrà scegliere la filosofia che più gli si addice. Comunque tutti i sistemi concordano nell'affermare che l'aura è un riflesso di noi stessi, è il nostro doppio allo stato di pura energia; è un'essenza che vive in eterno.

Trent'anni fa i coniugi Kirlian e più recentemente Guy Coggins sono riusciti ad inventare macchine fotografiche che registrano questa energia luminosa. Grazie alle proprietà dell'aura, scoperte attraverso queste misurazioni, i tre ricercatori hanno contribuito ad aumentare la curiosità dell'opinione pubblica sull'argomento e hanno rafforzato la validità scientifica delle ricerche sull'aura stimolando ulteriori studi ed esperimenti. Tutto ciò ha dato una maggiore credibilità ad una realtà la cui esistenza è stata testimoniata da sempre dalle visioni di chiaroveggenti appartenenti a tutte le tradizioni.

Le moderne ricerche scientifiche sull'aura cominciarono con Anton Mesmer e oggi continuano in tutto il mondo nei centri di ricerca parapsicologica. Tali ricerche hanno portato alla scoperta del Terzo Occhio¹ che nella maggior parte delle persone è 'atrofizzato'. Rivelazione, questa, che anche gli scettici dovrebbero esaminare o almeno considerare possibile.

Molti hanno sentito parlare di questo argomento. E molti sono i libri scritti sul tema e pubblicati in tutto il mondo. Ma nonostante ciò solo pochi hanno un'idea di ciò che l'aura realmente sia, di come si possa leggerla, utilizzarla e come interpretare ciò che di essa si può vedere.

Questo corso, con l'assistenza della 'divinità dell'aura', servirà a chiarire non solo come fare tutto questo, ma anche come cogliere il significato essenziale di tali operazioni. Il testo insegna alcuni esercizi per la lettura dell'aura e le applicazioni pratiche di questa facoltà nuovamente acquisita.

¹ Si crede che l'uomo preistorico e l'uomo di Atlantide avessero un Terzo Occhio virtuale. Il Terzo Occhio è responsabile della visione umana paranormale. Esso era nel centro della fronte, nella posizione della ghiandola pineale. Dopo anni di mancato uso la nostra percezione per mezzo del Terzo Occhio si è spenta o attutita, e questo occhio si è atrofizzato e poi chiuso, così come l'apparato muscolare si indebolisce quando non pratichiamo alcun esercizio fisico.

Una ritrovata coscienza che favorirà un certo controllo sulla propria vita, una più intima comprensione del percorso e degli ostacoli da affrontare e vi darà gli strumenti per superare le difficoltà in modo semplice e diretto.

L'aura è una radiazione che circonda e potenzia sia fisicamente sia spiritualmente tutti gli esseri viventi. Per visualizzarla non c'è bisogno di studiare per anni come fa un monaco buddhista o uno sciamano d'America. Le aure possono essere viste da tutti coloro che dedicheranno del tempo e un certo impegno per sviluppare, studiare e capire il loro sesto senso dimenticato.

Un caso emblematico: un giorno, mentre insegnavo meditazione e lettura dell'aura a un gruppo di alunni della seconda e terza elementare, uno dei ragazzi mi disse: "Io mi sono visto ma non ero io, perché avevo un grande occhio spalancato in mezzo alla fronte".

Ed invece era proprio lui: aveva visualizzato la sua aura con il suo Terzo Occhio nuovamente aperto.

Se s'impara a leggere l'aura in maniera adeguata, la vita quotidiana può trarne beneficio in maniera semplice e pratica. La sua lettura può aiutarci ad evitare problemi di salute, a prendere decisioni d'affari, ad interagire con gli altri e perfino a prevenire incontri negativi o stressanti con qualcuno, poiché magari si è già individuato lo stato mentale negativo di quella persona solo leggendone l'aura.

Questo corso intende aiutare ognuno di voi a risvegliare il proprio sesto senso o Terzo Occhio attraverso il semplice e diffusissimo metodo sistematico per riscoprire e applicare le forze vitali ed essenziali che collegano Uomo e Universo: auraology®.



Prima parte

auraology®

Un metodo sistematico per riscoprire e applicare le forze
vitali ed essenziali che collegano Uomo e Universo

1. CHE COS'E' L'AURA?

Tra le innumerevoli specializzazioni della scienza occulta, una delle più interessanti è lo studio dell'aura. Parlando in termini scientifici, l'aura è una emanazione magnetica e impalpabile generata da forze eteriche e di vario altro genere, provenienti dagli esseri umani e dagli oggetti² con i quali si entra in contatto.

Ogni cosa in natura è atmosfera e magnetismo (tutta la materia organica e inorganica riflette questa energia). Ciò vale tanto per il più semplice dei cristalli o degli organismi viventi, quanto per gli esseri più evoluti e dotati di una coscienza.

Il Webster's New World Dictionary definisce l'aura come una particolare atmosfera o esalazione che sembra circondare una persona o un oggetto.

È chiaro, quindi, che tutta la materia riflette un campo energetico. Sebbene l'obiettivo sia sviluppare le proprie capacità di lettura e d'interpretazione dell'aura umana, per amore della dimostrazione e della esemplificazione, utilizzeremo diversi oggetti di studio.

Questo campo eterico riflette l'energia dello spirito in ogni individuo e oggetto. Tre anni fa, su richiesta di un gruppo di studiosi che stavano lavorando in uno dei più noti siti archeologici di Gravina di Puglia, andai sul luogo per assisterli e aiutarli a colmare i vuoti d'informazione che riguardavano alcune delle rovine e dei reperti trovati. Gli scavi archeologici stavano riportando alla luce i ruderi di una sorta di città divina costruita 2500 anni fa: un luogo in cui differenti fedi e discipline convivevano e si compenetravano. Gli archeologi avevano ragione di credere che sulle alture delle colline di questo territorio fosse sorto il centro legislativo di tutte le religioni, con i rispettivi templi e che nell'area centrale avesse luogo una specie di senato, in cui tutti i capi spirituali si riunivano per prendere le decisioni sulle leggi e sulla vita quotidiana del popolo.

Naturalmente i ricercatori non mi informarono della cosa prima di accompagnarmi fino agli scavi.

Mi misero in mano alcuni pezzi di roccia e me ne mostrarono altri ancora semisepolto nel terreno, chiedendomi di identificare il loro uso. Sulle pietre c'erano alcune incisioni appena distinguibili. A loro interessava sapere se i segni visibili fossero solo il risultato di anni di erosione o se invece costituissero un'iscrizione. Tenendo le pietre in mano, sfiorandole e utilizzando la tecnica della psicomatria³ cominciai a percepire. Sentii una donna che piangeva disperatamente. Poi, guardando

² Tutte le sostanze, sia organiche che inorganiche, emettono un'aura

³ La psicomatria è la tecnica che permette di leggere le vibrazioni degli oggetti che comunicano notizie riguardo alle persone, agli avvenimenti ad essi relativi semplicemente tenendoli in mano. È il risultato diretto dell'influenza di un individuo in

più profondamente nell'aura di queste rocce, visualizzai tre persone: un ragazzo giovane, una donna e un uomo. Sentii che gli ultimi due erano i genitori del giovane. E che il ragazzo era un monaco ancora studente. Infatti, percepii odore d'incenso, quello tipico dei riti religiosi. Nell'aura delle pietre vidi quella donna in lacrime.

Avvertii la sua disperazione dovuta al fatto che il figlio non era più con loro. Il ragazzo nell'aura che vedevo era distante, si trovava in clausura in un monastero. Lo visualizzai camminare lontano e su queste stesse rocce lo vidi incidere un messaggio per i suoi genitori.

Con una serie di frasi li rassicurava sulla sua condizione felice: si sentiva in pace, contento di aver scoperto la propria vocazione, lo scopo della propria vita⁴. In sostanza, le rocce non erano altro che uno scambio di corrispondenza, una serie di lettere tra il ragazzo e i suoi genitori perché questo era l'unico modo in cui potevano comunicare, non essendo permesso al giovane ricevere visitatori durante gli studi.

Le informazioni che diedi furono la conferma, per gli scienziati e gli esperti in codici scritti, che lo scavo in questione fosse ciò che avevano intuito: un monastero. Naturalmente, associando ciò ad altre prove, giunsero alla conclusione che quelle pietre dovessero essere lasciate intatte e maneggiate con molta cura. Questa lettura, inoltre, fornì loro alcuni dettagli sullo stile di vita di quel tempo.

La storia narra che, nelle antiche religioni orientali, bambini di circa 9 anni (come nel caso dell'attuale Dalai Lama) venivano condotti nei monasteri se il monaco astrologo li reputava essere importanti reincarnazioni. Infatti, nell'aura di questa roccia vidi un bambino veramente speciale; era illuminato da una luce bianca. E sentii profumo d'incenso, simile all'aroma di spezie indiane, che proveniva dalla sua aura.

Le mie indicazioni, affiancate ai riscontri scientifici, offrirono un notevole aiuto agli archeologi per avere una comprensione più chiara della realtà di quell'epoca.

contatto con l'oggetto. Più a lungo la persona è stata a contatto con quel particolare oggetto e maggiore sarà la carica energetica che avrà impresso su di esso così che l'oggetto stesso assumerà un'energia simile a quella della persona. Un sensitivo può maneggiare un oggetto e avere la visione dell'individuo a cui appartiene. Sintonizzandosi con il campo energetico dell'og-getto se ne possono individuare le vibrazioni (onde) che svelano la peculiarità delle sue origini.

⁴ Nelle antiche tradizioni, scoprire il vero scopo nella vita e i doni naturali di un figlio erano gli obiettivi di tutti i genitori. I bambini, raggiunta una certa età, venivano condotti al cospetto di monaci astrologi e di alti sacerdoti allo scopo di esaminare il loro cammino spirituale. Poi, secondo ciò che emergeva, venivano portati presso i luoghi di studio che fossero a loro congeniali. Ciò solitamente accadeva all'età di nove anni. Scoprire la nostra meta o il nostro compito nella vita è uno degli obiettivi della lettura dell'aura.

Naturalmente, un simile grado di consapevolezza nella lettura dell'aura di un oggetto è molto avanzato e non tutti sono capaci di perfezionarsi fino a questo livello. Ma il vero punto è che la psicomatria è un importante aspetto della lettura dell'aura, perché una volta che una persona tocca un oggetto, vi lascia una durevole impronta di energia. E questa forza impressa nell'oggetto rappresenta il subconscio e lo stato della mente dell'individuo, nel momento esatto in cui l'oggetto veniva da lui maneggiato. Se la persona è già morta, l'informazione codificata cessa di evolversi; se invece è ancora viva, la ricezione dell'evento si prolunga.

Il campo aurico, comunemente conosciuto come campo eterico dell'energia, si estende per un'ampiezza che oscilla tra 5 e 10 cm (e in altri strati fino a 7,5 m) e circonda il corpo riflettendo vari colori e diverse sfumature nei toni di base (alcune persone fanno naturalmente eccezione e non si rispecchieranno perfettamente in quello che sarà spiegato successivamente). La gamma dello spettro dei colori va dal bianco al nero (bianco come completa presenza di colore e nero, invece, come totale assenza); dai toni pastello all'indaco e al violetto.

I colori dell'aura, le strutture e i disegni rivelano molte informazioni sullo stato di salute fisico, emotivo, mentale e spirituale, sulle condizioni e sul modo di essere della persona. L'aura è come un'impronta digitale: è assolutamente personale ed esprime ciò che realmente siamo. Indica il nostro stato passato, il presente e il futuro, le vite precedenti, il destino, le entità che ci circondano, il nostro carattere, la nostra forza e la nostra debolezza, siano esse fisiche, patologiche, emozionali o psicologiche. Siamo noi. L'aura è il nostro vero essere. È la nostra migliore amica, la nostra compagna di vita. E quindi ha bisogno di essere nutrita, capita, sorvegliata, protetta e salvaguardata da offese, danni o perdite con la stessa cautela e con l'occhio attento di una sentinella di guardia in un fortino.

ANALOGIE SCIENTIFICHE E DI ALTRO GENERE

Ci sono prove pratiche o scientifiche dell'esistenza dell'aura umana? La risposta è sì e ci sono diverse maniere per evidenziare la sua presenza. Per una spiegazione che ci possa chiarire meglio le idee prendiamo, come esempio, una comune calamita. S.G. J. Ouseley, nel suo libro "La scienza dell'aura", afferma che intorno ai poli esiste una sfera d'influenza chiamata campo magnetico attraverso la quale passano linee di forza che congiungono il positivo e il negativo.

L'esistenza di questo campo è stata dedotta studiando l'influenza del magnete su frammenti di limatura di ferro che, disposti a caso su un foglio di carta, rispondono alla forza d'attrazione della calamita posta sotto la superficie del foglio, pur senza alcun contatto. Questi si spostano seguendo i movimenti del magnete. Se i frammenti di ferro vengono polarizzati dalla calamita significa che c'è una notevole affinità nel loro moto, così che essi si caricano temporaneamente d'energia magnetica. Supponendo che questi filamenti di ferro posseggano un'intelligenza e possano essere interrogati, con tutta probabilità direbbero che il movimento che compiono dipende dalla loro volontà. Essi seguono prontamente un irresistibile impulso, senza essere consci della reale fonte di energia. Più ricettivi e leggeri sono i pezzetti di limatura, maggiore è la distanza dalla quale comincerà l'attrazione. Di conseguenza, i più ricettivi risponderanno tempestivamente alla sollecitazione che non avrebbe invece effetto su filamenti più spessi. Il movimento converte l'azione in energia e questa può essere trasformata in luce, calore, o altro. Il fenomeno è conosciuto con il nome di induzione.

Nell'organismo umano agiscono forze analoghe, se non identiche, a quelle dell'elettricità e del magnetismo. Ogni essere umano possiede un campo magnetico, cioè l'aura, che si irradia da lui come il sole emana i suoi raggi. L'aura è parte integrante e qualità essenziale delle forze eteriche, astrali, mentali e spirituali di ogni persona. Nella vita, ogni essere umano crea la propria atmosfera magnetica che rivela, in maniera infallibile, il proprio temperamento, la disposizione d'animo, il carattere e le condizioni di salute.

Una prova pratica dell'esistenza dell'aura si può evidenziare in diverse maniere. Per esempio, caricata con un alto potenziale elettrico, l'aura stessa si elettrifica. E se un neon o una lampada ad argon vengono avvicinati alla 'sfera di influenza' della nostra bioenergia, questa si accende.

L'illuminazione si localizza entro confini ben definiti che variano intorno al corpo con una precisa linea di demarcazione. In questo modo è possibile delineare una chiara mappa dell'aura di ogni individuo.

Gli involucri di luce hanno uno spessore diverso per ogni persona.

I loro confini possono variare da un minimo di pochi centimetri intorno al corpo fino a raggiungere alcuni metri. È possibile individuare il confine di un'aura, proiettando la luce della lampada, in linea retta, nella direzione della persona, ad una distanza di circa un metro e mezzo o due.

Qualcosa di simile si può ottenere con i nuovi programmi computerizzati che misurano i colori e l'estensione dell'aura, attraverso uno strumento periferico. Essi sono stati creati da una

chiaroveggente tedesca per essere utilizzati allo scopo di registrare l'aura umana per fare diagnosi e prognosi⁵.

Ci sono molte espressioni tipiche usate per descrivere l'energia emanata da alcune persone. Per esempio: "quella persona ha magnetismo", oppure "quella ragazza ha una forte aura" o ancora "la sfera d'influenza di un individuo indica il suo potere personale".

Questi sono modi di dire che derivano dall'immanenza dell'aura.

Da lungo tempo gli studiosi dell'occulto conoscono, sia pure sotto una grande varietà di nomi, l'emanazione aurica. C'è il 'magnetismo' di Mesmer, il 'fluido elettrico' di Jussieu, la 'fiamma odilica' di Reichenback, la 'sensibilità exteriorizzata' di De Rochas, 'i raggi vitali' di Varaduc. La ricerca di questi uomini di scienza è stata convalidata da molti parapsicologi con esperimenti di laboratorio compiuti su alcuni sciamani (trasmissioni metafisiche), guaritori, ecc., e anche su materiali ed oggetti inanimati. Tutti concordano all'unanimità: ogni corpo, animato o inanimato, emette sottili radiazioni. Una speciale sensibilità è, naturalmente, il requisito indispensabile per captare le forze impalpabili della natura e dell'aura. Sebbene sia impercettibile, per la maggioranza delle persone dotate di un normale stato di coscienza, in alcune particolari condizioni e con adeguati stimoli, si può riuscire a captare e riconoscere chiaramente l'aura.

Tutti noi possediamo in qualche modo questo potere sebbene in maniere differenti e si manifesti a seconda del momento. Uno degli aspetti più comuni sperimentati da molti è la telepatia: a volte quando pensiamo a qualcuno, improvvisamente squilla il telefono e a chiamarci è proprio la persona che avevamo in mente.

Il modo migliore per descrivere questa 'coincidenza' è immaginare che il nostro cervello entri in uno stato di consapevolezza alterata, una forma di rilassamento che permette alle nostre capacità di funzionare al meglio. Questa condizione particolare si verifica quando nel cervello vengono prodotte onde 'alpha'; è possibile raggiungere la stessa condizione con la meditazione e nei primi ed ultimi minuti del sonno⁶. L'evoluzione più alta nella percezione di questo fenomeno è chiamata 'chiaroveggenza'. Ma ancora più potente è la capacità di guarigione a distanza.

⁵ I mistici e ora anche i computer praticano la lettura dell'aura come medicina preventiva, perché è una guida infallibile per la rilevazione delle condizioni di salute. In presenza di buone condizioni fisiche le forze o raggi vitali fluiscono chiari, brillanti, radiosi; se la salute è instabile i toni dei colori divengono scuri e spenti, mentre la malattia è indicata da macchie nebulose o chiazze nei punti, o chakra, corrispondenti agli organi

⁶ La scienza neurologica ha analizzato il cervello in differenti condizioni. In momenti di riposo e relax, lo stato alterato è caratterizzato dall'emissione di onde cerebrali 'alpha', mentre lo stato di nervosismo e del lavoro intellettuale viene evidenziato da onde cerebrali 'beta'. Solitamente è chiamato stato alpha lo 'stadio del sogno'. Quando siamo in uno stato di 'alterazione' di tipo alpha la mente inconscia fa affiorare delle

Esistono testimonianze della capacità presente in uomini dell'antichità di attivare una sottile estensione dell'anima. Per esempio, l'aureola presente intorno ai santi non è una pura finzione artistica. A volte questa raffigurazione dell'aura non è circoscritta solo alla testa, su antiche raffigurazioni è anche dipinta come un bagliore fumoso o una nuvola luminosa che avvolge l'intero corpo del santo.

Un racconto storico esemplare è la discesa di Mosè dal monte Sinai con le tavole della legge. Si tramanda che la pelle del suo volto splendeva così tanto che la gente non riusciva a guardarlo. Tredici anni fa, anch'io ebbi modo di riflettere una simile 'luminescenza', durante un'esperienza di 'morte apparente'. Fui vittima di un crimine e cominciai ad attraversare gli stadi che precedono la morte. Mentre mi trovavo nello stato che si può descrivere come il viaggio attraverso un tunnel, alla fine di questo ebbi una visione di Gesù Cristo e dello Spirito Santo. Si librava tra loro e più vicina a me Santa Rita, il mio angelo custode, l'Arcangelo Michele, la Vergine Maria e una strana figura che in quel momento non riuscii a identificare ma che, anni dopo, scoprii essere la divinità buddhista Vajrayogini, solitamente raffigurata con una coppa a forma di teschio in mano, in atto di bere il nettare che è nutrimento del cervello. Quest'ultima divinità sostiene tutti coloro che lavorano come sciamani e parapsicologi.

Durante l'esperienza di premorte provai un forte senso di euforia e il mio unico desiderio era quello di raggiungere la fine del tunnel.

Ma la figura che identificai come lo Spirito Santo (che è il simbolo cristiano del risveglio mentale e spirituale) mi disse di tornare indietro perché il compito da lui affidatomi sulla Terra non era ancora stato completato. Mi chiese di andare in Italia. Durante questi momenti sentii un grande senso di gioia ed una pace totale mai provata prima nella vita. Fu veramente emozionante. Volevo proseguire il viaggio nelle profondità della buia galleria, verso i raggi di luce, ma il mio forte senso del dovere verso l'umanità e la sincera riverenza che provo nei confronti di Dio e della sua volontà, fecero sì che la mente razionale mi riportasse indietro. Mi rimisi al volere divino, andando contro il mio.

Continuai a provare quella stessa sensazione di ebbrezza per diverse settimane. Dopo due o tre ore dal momento in cui ripresi coscienza, una mia amica d'infanzia, Stella, mi venne a trovare.

Stella, che non aveva mai visto prima un'aura, mi disse stupefatta e quasi scioccata che il mio corpo era completamente circondato da una luce bianca e luminosa che si estendeva per circa otto metri

rivelazioni. Un altro stato di alterazione è quello che si verifica durante la chiaroveggenza, il trance o la guarigione tantrica effettuata a distanza. In questi casi si tratta di emissione di onde 'delta' e 'theta'.

dal mio corpo fisico. Continuò dicendomi che avevo un'espressione scintillante di armonia, benessere e serenità, che la mia pelle emanava calore ed era liscia come seta e che i miei occhi irradiavano l'innocenza di un neonato. Nulla lasciava trasparire che io avessi subito un forte stress. Questa intensa luminescenza bianca è un esempio di aura illuminata dal potere infinito dello Spirito o della coscienza spirituale, come viene chiamata dai moderni seguaci della new age. Come dimostra la visione di Stella, quest'aura molto potente è facile da percepire.

L'aura è una sottile estensione della personalità che è capace sia di dare che di ricevere impressioni, permettendoci di avere contatti consci e inconsci anche senza l'intervento dei cinque sensi.

Sebbene molti di noi in questo momento non siano consapevoli della propria capacità di sentire l'aura, di tanto in tanto qualcuno sperimenta uno strano potere che affiora dalla profonda forza della propria personalità o dallo stato mentale di quel momento. Una specie di riflesso animale o istinto, simile a quello di un cacciatore che va alla ricerca di una preda. I suoi desideri diventano realtà, perché? Perché, inconsciamente, irradia la propria disponibilità. Secerne un odore simile al muschio, che viene recepito dalla parte interessata. Il corpo eterico comincia a emanare richiami o messaggi di disponibilità. E il corpo eterico del recettore risponde con prontezza. Così si incontrano. Quindi, meglio stare attenti ai messaggi che esterniamo se poi non siamo pronti ad affrontarne le conseguenze.

I romantici chiamano questi fenomeni impulsi di attrazione e di repulsione, io preferisco definirli armonia e disarmonia tra le diverse aure. Un altro esempio tipico, riguardante la percezione dell'aura, si verifica quando si entra in una stanza affollata e si 'punta' una persona in particolare. Quando ci si avvicina alla persona si sente una immediata affinità con lei. In questo caso ciò che agisce è l'influenza dell'aura in senso karmico⁷.

Qualsiasi ragione ci sia, se tutto ciò provenga dalle vite passate o da quella presente, comunque non è motivo di ricerca in questo contesto. Ma è importante sapere che le aure si attraggono l'una all'altra per un bisogno di compensazione.

E bisogna sapere che uno degli strati dell'aura s'identifica col nostro corpo astrale (il sottile lha illusorio, secondo il tantra tibetano).

Un altro caso di aura 'al lavoro' si verifica, a me stessa o ad altri chiaroveggenti, quando avvertiamo la presenza di un essere non umano (spirito). Ad essere visualizzato è il loro ectoplasma

⁷ I Tibetani dicono che queste anime si sono già incontrate in una vita precedente e devono incontrarsi ancora per la legge della compensazione karmica. A causa di un contatto precedente tra le aure si reagisce alla presenza di una persona già conosciuta per una familiarità aurica.

o corpo astrale, il sosia eterico dell'essere. L'aura è anche il corpo astrale che si libra e viaggia (emanando una proiezione astrale) di luogo in luogo, come succede ai grandi maestri e durante la levitazione. Questi viaggi astrali sono anche la dimostrazione delle esperienze extracorporee come quella già descritta del passaggio attraverso gli stadi di premorte. Non è il corpo fisico che si muove, è il corpo astrale. Alcuni storici e teologi affermano che Gesù Cristo non morì sulla croce e che il suo corpo non è risorto, ma che, in realtà, Egli proiettò astralmente il suo Iha, cioè il suo corpo eterico. Alcuni studiosi sostengono altresì che Gesù durante i tre anni che trascorse misteriosamente lontano da qualsiasi contatto umano a noi conosciuto, stesse studiando con alcuni yogi nella terra che oggi noi conosciamo come India, per apprendere la capacità alla base della proiezione astrale. Potrebbe essere vero. Chi può saperlo?

Nel gruppo di ragazzi italiani di cui ho già parlato in precedenza, quasi tutti, durante la meditazione sulla propria aura, ebbero la sensazione di oscillare. Un osservatore non avrebbe visto nessuno di loro fare qualsiasi tipo di movimento. Invece un movimento impercettibile c'era, ed era dovuto proprio alla loro aura che stava cominciando a lasciare il corpo fisico. Essa compiva movimenti ondulatori avanti e indietro formando una traiettoria. Ma, visto che il corpo astrale non aveva ancora abbastanza forza propulsiva, essa avanzava e subito si ritraeva; questo moto creava il senso di oscillazione.

Un altro caso di spostamento del corpo astrale è quello già citato a proposito delle persone morte. Ad agire è il loro ectoplasma o corpo astrale, il sostituto eterico dell'uomo fisico che possiamo vedere. Allo scopo di prendere una forma essi succhiano la mia energia, se io sono lì, o quella di qualsiasi persona viva abbiano vicino. Ma non possiedono un corpo fisico. La loro forma è solo temporanea. Mantengono la loro valenza astrale in virtù del loro ectoplasma.

ATTENZIONE ALLE CURVE DELLA STRADA!

Le spiegazioni su cosa l'aura effettivamente sia e su come si formi sono svariate. Diversi sono i colori che la compongono, e diverse sono le forme all'interno dei suoi vari strati. La percezione dei colori e delle forme dipende molto dal nostro modo di essere, dalle nostre abitudini e dal nostro bagaglio culturale. Mi resta difficile credere che ci sia un'unica spiegazione a riguardo. Non mi curo nemmeno molto di trovarla. E neppure voi dovrete. Consiglio piuttosto di considerare le varie interpretazioni o linee di lettura come semplici indicazioni, quasi come dei segnali stradali.

Il dottor Tom J. Chalko riguardo l'aura spiega: "La natura ci ha muniti di tutto il necessario per vedere l'aura. Tutto quello che serve è conoscere l'uso dei nostri sensi e, compiendo qualche sforzo, diventarne consapevoli. Se si decide di non tentare, non si vedrà mai l'aura. Ma se tu vedi con i tuoi occhi non avrai più bisogno di credere a qualcun altro. Tu saprai, come io so, e potrai usare la tua conoscenza per apprendere ancora".

Per avviare i principianti e gli scettici in modo semplice ma convincente ad una prima conoscenza, ho intenzione di presentare un panorama di vari scenari che riguardano l'aura. Il mondo postindustriale sembra aver bisogno di spiegazioni logiche ma raccomando nuovamente di utilizzarle solo come indicazioni generali o linee guida. Consiglio di usare, piuttosto, il proprio buon senso e di non insistere troppo sulle spiegazioni razionali, anche se sono certa che troverete alcune di esse interessanti.

Le ho sperimentate tutte sulla mia pelle, studiate, insegnate e, durante le lezioni, ho ricevuto in cambio, dai miei discepoli, altre informazioni significative.

Quelli a cui sono giunta sono concetti costruiti attraverso ripetute prove e seguendo il metodo dell'errore. Per la mente occidentale i pensieri più semplici sono i migliori. Se non si seguono queste raccomandazioni si rischia di rimanere invischiati nei troppi perché senza raggiungere con successo alcun risultato.

Non complicatevi troppo la vita con la ricerca di spiegazioni per tutto e cominciate qui e ora a sperimentare la lettura dell'aura. Con questo pensiero in mente, saltate i capitoli immediatamente successivi a questo e andate direttamente a quelli riguardanti la meditazione e gli esercizi pratici per visualizzare l'aura. Tornate indietro a leggere i capitoli che avete tralasciato, solo successivamente. Le spiegazioni fornite dalla dottrina tantrica sull'argomento sono profonde e troppo complicate per la cultura occidentale ma, a mio parere, sono quelle che più centrano il vero significato. Comunque, che sia il metodo tantrico o che siano le analisi prodotte dalla scienza moderna, per il momento, non desidero indugiare su nessun ragionamento, per quanto logico possa essere. Le ragioni di questa scelta sono molte. Prima fra tutte quella che occorre veramente molto tempo per afferrare il senso profondo dell'approccio tibetano o di quello delle altre filosofie anche se meno sofisticate; in secondo luogo siamo già abbastanza impantanati in un eccesso di intellettualizzazione delle cose semplici e troppo di frequente non riusciamo più a sentire neppure il profumo delle rose per eccessivo amore dell'analisi. Quando ci comportiamo in modo troppo analitico nell'occuparci delle esperienze occulte perdiamo la 'visione' del nostro sesto senso.

Avvicinandosi all'oggetto, prima da un punto di vista intellettuale e poi in senso emozionale rendiamo più difficile il recupero dei nostri sensi primordiali. Prima di ogni altra cosa, invece, dobbiamo ritrovare la nostra intuizione.

Dare troppa importanza al lato intellettuale dei propri quesiti spinge verso una direzione logica a scapito delle facoltà di percezione.

Così le nostre sperimentazioni diventano superficiali e incomplete. A causa della tendenza o dell'abitudine alla razionalizzazione, la parte destra del cervello, che è già la meno esercitata, continua a lavorare poco e se proseguiamo con un simile approccio nella lettura dell'aura incontreremo difficoltà sempre maggiori nell'integrare correttamente i due emisferi cerebrali. Smettiamo di essere vittime del solito meccanismo che ci porta ad avere gli occhi ma a non vedere. Cominciamo a concentrare la nostra attenzione solo sul Terzo Occhio.



Corsi on Line di Erba Sacra

MINDFULNESS IMMAGINALE E TECNICHE PER IL BENESSERE PSICOSOMATICO

Docente: Monica Melis

LEZIONE 1

Programma completo del corso

- LEZIONE 1** Introduzione- La consapevolezza Mindfulness
- LEZIONE 2** Mindfulness immaginale – La visione Immaginale
- LEZIONE 3** I fondamenti della Mindfulness immaginale
- LEZIONE 4** Contemplare l'impermanenza – Relatività della percezione oggettiva – Tutto ha origine dalla mente – I costituenti della manifestazione di tutto ciò che è
- LEZIONE 5** La meditazione Kasina – Nirodha, "il viaggio verso la vacuità"
- LEZIONE 6** Mindfulness e psicologia del profondo
- LEZIONE 7** Mindfulness e Neuroscienze
- LEZIONE 8** Benessere e riequilibrio psicosomatico
- LEZIONE 9** Protocollo IMMA – Gli Asana previsti dal protocollo IMMA – Tecniche Pranayama
- LEZIONE 10** Mediazione corporea nel riequilibrio integrale – Tecniche per il benessere psicosomatico - Bibliografia



Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INDICE

- Introduzione
- 1.0 Consapevolezza Mindfulness
- 1.1 I benefici della Mindfulness
- 1.2 L'attenzione
- 1.3 Il tempo dell'interiorità
- 1.4 Creatività e salute integrale
- 1.5 Comunicazione integrativa: sviluppare la compassione nelle relazioni

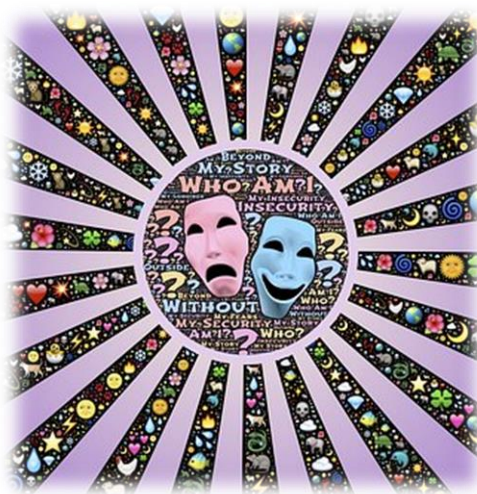
INTRODUZIONE

Il disagio psicofisico oggi è dilagante e coinvolge un numero sempre maggiore di persone che chiedono nuove risposte per una guarigione. Ecco una risposta:

Divenire consapevoli delle illusioni e della gabbia della personalità.

Per liberarsi dal dominio della mente bisogna riportarsi al corpo, il quale rimane il mezzo per l'esperienza, costituendo il presupposto fondamentale per lo sviluppo dell'autocoscienza o "presenza cosciente" o consapevolezza.

E' interessante notare come la stessa parola *persona* (da *per-sonàr*, *risuonare a traverso*) veniva impiegata dai Latini per indicare la maschera di legno indossata dagli attori degli antichi teatri greci e italiani che accentuava i tratti del viso e della bocca, per amplificare il suono e farlo risuonare nella vastità degli scenari teatrali. Solo successivamente si è parlato di *personaggi*.



Per poter evolvere bisogna *educarsi dentro*, per poter *ex-ducere* (portare fuori) dal percorso intrapreso la *verità su sé stessi*, ri-conoscendo le maschere che indossiamo e liberandoci dalla sottomissione alla quale ci condannano, spesso per l'arco di intere esistenze.

Il riconoscimento e la dismissione della *maschera-persona* corrisponde a quella *dell'io-Ego-personalità* verso cui nutriamo, per lo più inconsapevolmente, un rapporto di subordinazione. Ecco perché la mente egoica risulta infine, essere la limitazione prevalente per avere accesso al potenziale creativo.

La **Mindfulness** – termine che designa lo stato di pienezza della mente raggiunto attraverso la meditazione – **è la meditazione applicata alle neuroscienze e alla psicologia per darci un potente strumento per lo sviluppo e la realizzazione del potenziale umano.**

Il suo scopo, certamente unico, è di condurre il partecipante alla capacità di sviluppare una comprensione trasformativa dell'esperienza, rendendo il suo cervello più creativo e dinamico. Inoltre essa offre l'opportunità di apprendere che il modello della nostra esperienza di vita è modificabile in ogni istante.

La presenza della meditazione anche in corsi per aziende rivolti a managers non dovrebbe stupire. Così come non ci si meraviglia più di fronte a molti "casi" di stress, ansia e depressione felicemente curati attraverso la pratica meditativa.

È scientificamente dimostrato che la meditazione agisce sulle sinapsi cerebrali e sulla produzione di endorfine, acuendo l'intuizione e innalzando la sensazione di benessere. E non vi è dubbio sul fatto che quando si sta bene con se stessi, si possono compiere azioni meravigliose mentre mai se ne potrebbero compiere di infauste.

A chi è utile la Mindfulness? A tutti coloro che vogliono ricevere un insegnamento originario, non contaminato dalle mode, a chi vuole imparare a meditare per migliorare la qualità della propria vita, a chi vuole seriamente intraprendere un percorso su di sé che lo condurrà inequivocabilmente ad una trasformazione interiore e alla realizzazione; così conoscendo la via potrà insegnare la meditazione ad altri. La mindfulness è uno strumento di problem solving eccezionale alla portata di tutti, alleviando fino a liberare le persone dalle emozioni di sofferenza che le angosciano, pertanto può essere

efficacemente integrata nelle professioni terapeutiche, di relazione d'aiuto o in ambito aziendale (medici, psicologi e psicoterapeuti, naturopati, educatori, counselors, formatori, insegnanti di yoga). Se ne apprendono i fondamenti e si pratica in ogni istante, nel quotidiano, per vedere i significativi cambiamenti che conferisce al flusso degli eventi, rendendo il praticante **consapevolmente responsabile** e non più vittima degli stessi.

1.0 La consapevolezza mindfulness

Dal punto di vista scientifico, l'accurata attività di ricerca volta a definire in termini misurabili e assolutistici tutti i fenomeni osservati, rappresenta la base di partenza e nel contempo il punto d'arrivo di tale impegno. A tal proposito, va considerato che ci sono vari aspetti della vita che non sono affatto definibili in termini quantitativi; si tratta di quelle dimensioni dell'umano che sono difficilmente riducibili in schemi analitici o statistici, mal si adattano ad essere incasellate in modelli o teorie.

Quando ci si approccia all'esplorazione della mente, diviene necessario ricorrere a modalità alternative di conoscenza, suscettibili di applicazione alla realtà soggettiva, quali la *riflessione interiore*, la *contemplazione*, la *dimensione poetica*, *il mito*, *l'espressione musicale* e la *creazione artistica*, pur non essendo rappresentabili in termini di misurazioni precise su grafici o tabelle, e poco importa se lo saranno un giorno. Ciò che è rilevante considerare è che: un elemento può essere reale a prescindere che sia sottoponibile ad analisi quantificabili o meno.

La Mindfulness nasce negli Stati Uniti negli anni settanta, anche se la sua storia risale a più di 2500 anni, affonda le sue radici nel pensiero del buddhismo theravada, diffuso in Asia meridionale e sud orientale, in particolare in Birmania, Cambogia, Sri Lanka, Laos e Thailandia.

Il termine designa una forma di consapevolezza che quando è manifesta, aumenta la ricettività e l'apertura nei confronti dell'esperienza presente, scevra così da condizionamenti derivanti dal giudizio o da aspettative pregressi. Il presupposto è quindi un atteggiamento di piena apertura e accettazione.

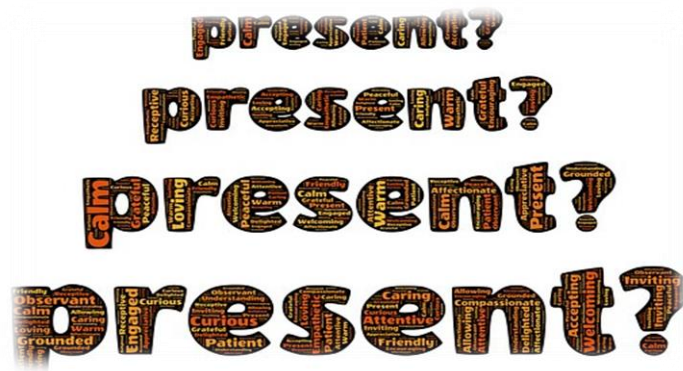
L'implicazione che insorge è che si può essere consapevoli senza avere necessariamente una consapevolezza o conoscenza mindful: si può essere ad esempio

consapevoli di un proprio atteggiamento pregiudicante o di aspettativa verso qualcuno o qualcosa, pur comportandoci in modo ostile o subordinato nei confronti degli altri, sulla base di modelli mentali pregressi che attivano memorie emotive di ostilità e paure. In questi casi manca la consapevolezza mindful perché è assente l'atteggiamento di apertura e accettazione. Dunque conseguire uno stato mindful e mantenerne il tratto, significa avere naturalmente un atteggiamento non temporaneo ma ricorrente di consapevole interazione con il mondo.

Da una vasta letteratura scientifica e clinica emerge distintamente, che questa facoltà di essere presenti ad ogni istante, momento dopo momento, svincolati da emozioni e pensieri pregiudicanti, da ricordi che innescano automatismi distraenti, ci riconduce alla realtà dell'*adesso*, ha degli effetti benefici profondi per la salute personale e per quella delle persone con cui ci si ritrova a relazionarsi. Tali benefici sono significativamente descritti dallo psichiatra Daniel J. Siegel del Mindful Awareness Research Center, nonché direttore esecutivo del Mindsight Institute:

¹ “L’attività di ricerca ha dimostrato che la consapevolezza mindful, con le caratteristiche appena descritte, può migliorare non soltanto la salute del corpo, ma anche quella della *mente*, in particolare in termini di *regolazione emotiva*, flessibilità e tendenza ad affrontare eventi impegnativi anziché a evitarli. Inoltre, essere mindful rende più empatici e migliora le *relazioni*. Per quanto riguarda la salute del corpo, il miglioramento riguarda il potenziamento del sistema immunitario e un aumento dell’attività della telomerasi, l’enzima che previene l’accorciamento dei telomeri all’estremità dei cromosomi, rallentando così l’invecchiamento cellulare. La mindfulness aumenta anche la *resilienza* di fronte al dolore cronico. Quindi la consapevolezza mindful aiuta la mente, le relazioni e la nostra vita *incarnata*”.

¹ Daniel J. Siegel, *Mappe per la mente, Guida alla neurobiologia interpersonale*, Ed. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2014



1.1 I benefici della mindfulness

È scientificamente dimostrato che la meditazione agisce sulle sinapsi cerebrali e sulla produzione di endorfine, acuendo l'intuizione e innalzando la felicità. E non vi è dubbio sul fatto che quando si sta bene con se stessi si compiono azioni meravigliose mentre mai se ne potrebbero compiere di nefaste.

In alcuni casi come la DEPRESSIONE, si è visto come la meditazione aiuti a prolungare i periodi di assenza dalla patologia.

FELICITA' E MINDFULNESS



Le abilità che si risvegliano in uno stato mentale di pura consapevolezza o *mindful* ovvero a seguito della *focalizzazione dell'attenzione nell'istante presente*, si rivelano uno strumento straordinario per incanalare la propria esistenza verso la condizione di salute nel senso integrale del termine (psicofisica e spirituale). L'attivazione che scaturisce dal

processo meditativo è un vero e proprio empowerment – attivazione di risorse interiori e capacità personali – fa sì che l'*allenamento mindfulness* conduca ben oltre il semplice benessere personale, ma abbia un impatto sostanziale con tutto ciò che circonda l'esistenza della persona. La promozione di queste abilità dell'essere consapevoli e pienamente presenti a tutto ciò che esiste, realizza un'integrazione nelle relazioni e nelle neuro sinapsi. In definitiva, l'allenamento all'esercizio costante della presenza mentale ha il potenziale di mutare le informazioni che stanno alla base dei processi vitali di qualunque sistema umano (singolo individuo, comunità e culture) per orientare verso uno sviluppo sociale più etico, empatico e compassionevole. Ecco perché la Mindfulness è alla base dell'Intelligenza emotiva e sociale e la sua applicazione nei diversi ambiti sociali avrebbe un impatto benefico di vastissima portata.

Il processo meditativo è imperniato nella dimensione interiore dell'attività della mente, è dunque assimilabile a un'*educazione interiore*, che rende abili nel rendere visibili le relazioni tra gli eventi e la conoscenza stessa dell'elaborazione interna svolta dal cervello dinanzi agli stessi. In sostanza si diviene particolarmente esperti nel conoscere la natura delle *attività mentali*, si diviene inoltre consapevoli di quanto influiscano certe modalità di relazione e di comportamento, in prevalenza reattivo, in risposta all'esperienza. Dal momento che il modello dell'esperienza di vita è sempre modificabile, in quanto lo è l'attività cerebrale, ovvero plasmabile sulla base di nuove informazioni funzionali al miglioramento della stessa attività del cervello e delle relazioni che andrà a gestire, attraverso modalità pro-attive invece che reattive o sfuggenti.

Gli effetti positivi che scaturiscono dalla consapevolezza mindful, sono gli indicatori che la pratica Mindfulness è uno strumento fondamentale nella vita delle persone, per il cambiamento e per il perseguimento della loro salute. Sviluppare la capacità della presenza rende le persone felici. Esistono allenamenti mentali di questo genere adatti a tutti, bambini, adolescenti, adulti: questi metodi, applicati con l'opportuna costanza, rivelano un potenziale straordinario per favorire il benessere e la resilienza nell'arco dell'intera esistenza. La Mindfulness, infatti, può essere indotta intenzionalmente attraverso la *meditazione* (pratica elettiva per sviluppare la consapevolezza), lo *yoga*, il *thai chi*, il *qigong* o la *preghiera di centratura*.

1.2 L'attenzione

Il concetto chiave della Mindfulness è il *prestare attenzione* a tutto ciò che accade interiormente e intorno a noi mentre sta accadendo, senza voler modificare nulla. L'attenzione è il processo stesso della meditazione, mediante il quale è possibile regolare il flusso di *energia e informazioni*, laddove per *energia* ci riferiamo al termine mutuato dalla fisica intesa come *quella forza capace d'imprimere un'azione*, "*capacità di fare qualcosa*". In natura si sottintende l'esistenza di varie qualità e forme di energia: cinetica, termica, nucleare, elettrica, elettromagnetica e chimica. Il sistema nervoso ad esempio è alimentato da un tipo di energia elettrochimica.

L'intento consapevole di rivolgere la propria attenzione totalmente verso un oggetto prescelto è *attenzione focalizzata o pura attenzione*. La medesima attenzione può essere rivolta allo stesso oggetto ma in modo inconsapevole, in quest'ultimo caso non rientra nella sfera della coscienza.

A questo punto diviene interessante chiedersi quali implicazioni ha nella vita di una persona dirigere la propria attenzione in modo focalizzato oppure farlo in modo inconsapevole, come peraltro accade nella maggior parte dei casi. E' indubbio che essere presenti al flusso di energia e informazioni in manifestazione, rafforza il potere di rimanere focalizzati più a lungo permettendo d'intervenire coscientemente su quello stesso flusso, permettendo di spostarlo in base alla necessità. In tal modo si acquisisce il potere personale di essere presenti alle cose nel loro divenire e di poter intenzionalmente incidere sugli eventi attivamente ³*"Noi siamo i maestri delle cose e non le vittime delle loro reazioni"*, come afferma Sri Aurobindo fondatore dello Yoga Integrale.

Ed è evidente il potere di trasformazione implicita contenuta nell'arte dell'attenzione focalizzata, pensiamo solo agli effetti incredibili che avrebbe se tutti ne avessero accesso adulti e bambini ai quali, indistintamente, può essere insegnato a rafforzarla.

² Pacchetti di energia che veicolano significato, simbolizzano qualcosa di diverso da sé, rappresentano il verbo in quanto danno vita ad ulteriori associazioni e correlazioni concatenate ed in successione

³ Selene Calloni Williams e Silvia C. Turrin, Mindfulness Immaginale pratiche di meditazione e visione immaginale, Roma, 2016

Solitamente dinanzi ai problemi si ha una reazione immediata a volerli modificare, una reazione scatenata da una mancata accettazione dell'evento che porta con sé un carico tensivo non indifferente. Mentre l'attenzione focalizzata permette di riconoscere ed accogliere in piena accettazione l'esperienza che per molti versi perde quella carica di ostilità iniziale. Ciò comporta la possibilità di modificare l'intenzione nell'azione, di agire intenzionalmente invece che reagire inconsapevolmente.

In sostanza, impiegando l'attenzione focalizzata nel momento in cui si vive l'esperienza, si è in grado di memorizzare un ricordo di quell'esperienza, che attraverso un processo di codifica neuro-sinaptica a lungo termine verrà potenziato e immagazzinato. Il ricordo archiviato in questa memoria *esplicita* resterà accessibile come *rappresentazione, immagine* di riferimento da ripescare all'occorrenza dinanzi a situazioni analoghe in futuro. Questo tipo di memoria è associato ad *una sensazione interiore di ricordo*, è flessibile e fluida. Il presupposto di attivazione di questo processo di registrazione dell'esperienza, è l'attenzione focalizzata e l'assenza di stress. Un eccesso di produzione di cortisolo (in presenza di forte stress) interrompe automaticamente questa modalità di codifica del ricordo.

Esiste anche un tipo di memoria *implicita* che riguarda tutti i processi di codifica e richiamo delle informazioni che al contrario si attiva in assenza di attenzione focalizzata e di mancanza di consapevolezza. Anche in questo caso l'attenzione seppure inconsapevole plasma i ricordi, influenzando fundamentalmente, tutte quelle percezioni, sensazioni corporee, emozioni, schemi comportamentali ripetitivi (modelli mentali) e il priming (le modalità di preparazione e di risposta).

La differenza sostanziale tra i due processi di codifica ed elaborazione della memoria sta nell'assenza del passaggio dell'essere presenti alla sensazione dello "stare "ricordando" un evento o episodi del passato.

Lo stato naturale è la fluidità dell'elaborazione del ricordo grazie all'attenzione focalizzata che in genere viene bloccata da un episodio o esperienza *traumatica*, rendendo impossibile la formazione di un ricordo esplicito da parte dell'⁴*Ippocampo*. Tutte le associazioni neurali che vengono a crearsi in questo caso, sono scollegate dall'influenza

⁴ Struttura a forma di cavalluccio marino della regione limbica del cervello che ricopre un ruolo fondamentale nella memoria esplicita

delle regioni e funzioni collegate all'ippocampo e di conseguenza ogni azione assume connotazione di reazione, così come ogni tipo di scelta rimane inconsapevole. L'ippocampo non viene coinvolto nei circuiti neuronali della codifica o richiamo della memoria, perché ha bisogno come abbiamo già visto, dell'attenzione focalizzata per realizzare l'⁵*integrazione* delle informazioni relative al ricordo.

L'attenzione *divisa* è uno dei fattori principali che inibisce la memoria esplicita, avviene quando si presta attenzione focalizzata solo ad un aspetto dell'esperienza, privilegiando quello non traumatico, mentre si resta inconsapevoli sull'aspetto sconvolgente, non divenendo consapevoli di tutti gli elementi dell'attenzione non focalizzata, i quali verranno a loro volta codificati e immagazzinati sotto forma di ricordi impliciti. La conseguenza inevitabile sarà l'incapacità di elaborare, con accesso alla modalità esplicita, il trauma. La mancata elaborazione del trauma è dovuto in sintesi ad una mancata integrazione di informazione in forma esplicita. Ancora, potremo asserire che il trauma è una mancata integrazione dell'informazione. L'altro nucleo che si attiva in caso di presenza non focalizzata è l'Amigdala – la quale, sotto effetto della stimolazione ipofisaria, ricopre un ruolo fondamentale nel coinvolgimento emozionale. L'Amigdala è deputata a gestire primariamente tutte le emozioni quali la rabbia, paura, eccitazione, in forma implicita, non consentendo all'ippocampo di selezionare le informazioni relative ed inserirle nella memoria a lungo termine al fine di renderle disponibili in una situazione futura, permettendo il ricordo delle origini passate di quelle emozioni.

Alla luce di quanto finora esposto, si evince l'importanza della comprensione del ruolo dell'attenzione focalizzata e di quella non focalizzata nella codifica del ricordo, in quanto diviene uno strumento di grande aiuto non solo nel venire a conoscenza dell'impatto del trauma sulla mente, ma di essere in grado di elaborare strategie utili alla sua risoluzione.

Con l'acquisizione della capacità di *essere mindful*, si potenzia l'accesso all'immaginario interiore e a risorse personali che si sarà in grado di impiegare, per apportare una modificazione intenzionale sul proprio stato interiore perturbato dall'esperienza

⁵ In generale, il collegamento tra elementi differenziati di un sistema, ad esempio quello mentale, si ritiene che questo collegamento sia alla base della salute.

traumatica. L'attenzione può avere dunque il ruolo importante nel post-traumatico di *regolatore* dei pattern configurati come traumatici, consentendo l'elaborazione di nuovi modelli per reintegrare l'emozione *disregolata*.

Da questa prospettiva, l'attenzione è da considerarsi uno strumento elettivo in campo terapeutico ma anche educativo (insegnanti e counselors), basti pensare all'insegnante che sappia catturare l'attenzione dei suoi allievi stimolando il loro immaginario, i ragazzi potranno sviluppare e accedere ad un solido bagaglio di conoscenze sull'esistenza e su se stessi.

Giunti a questo punto, non si dovrebbero avere dubbi in merito al fatto **che l'attenzione è il motore del cambiamento e dell'evoluzione.**

1.3 Il tempo dell'interiorità

Nella vita moderna siamo esposti ad un numero esponenziale di stimoli che costantemente e letteralmente *rapiscono* la nostra attenzione, facendoci scivolare sempre più spesso nel fenomeno del "multitasking".



Relativamente a questo tema riporto degli stralci tratti da un mio ⁶articolo di qualche anno fa:

“Peculiarità spiccatamente femminile, quella del multitasking (capacità di fare più cose insieme), ben incarnata da Sara Jessica Parker nel lungometraggio “Ma come fa a fare tutto?”.

⁶ Monica Melis, Time In: stop al multitasking, ritorno al centro con la Mindfulness, articolo pubblicato sul sito web www.biomwell.com/infoyou-blog/, 2014

Le donne *acrobate* spesso per scelta ma sempre più spesso per necessità, si ritrovano a *rocambolegiarsi* quotidianamente tra lavoro, figli e vita di coppia, nello sforzo di conciliare e rendere perfetto l'equilibrio tra vita professionale e menage familiare.

Questo prototipo di donna che è stato creato ed inviato in giro nel mondo, ha cominciato ad accusare segnali di disagio profondo generato dal conflitto che trova una sintesi nell'interrogativo "E' realmente possibile conciliare l'inconciliabile?" e ancora "devo necessariamente rinunciare al desiderio di famiglia, oppure una volta realizzato devo rinunciare alla mia professione, a ciò per cui ho studiato, faticato, devo rinunciare a me stessa"?

Noi donne siamo impareggiabili a girare la zuppa sul fuoco e con l'auricolare inserito rispondere all'amica che mi chiama e con una mano segnare un appunto nella lista delle cose da fare domani; con l'altra mano libera, fare una carezza al bambino per tranquillizzarlo che la cena è quasi pronta e la mamma ha la situazione ancora una volta sotto controllo, finora.

Un rischio troppo alto quello dell'equilibrista "del fare tutto a tutti i costi e farlo in modo perfetto".

Oggi le ricerche ed esperti del campo delle neuroscienze, psicologia e formazione dimostrano a pieno titolo che il *multitasking penalizzi la resa e l'equilibrio emotivo*, ed è ciò che sta accadendo. Il suggerimento è quello di rallentare e di focalizzarsi in un solo obiettivo per volta. La buona notizia: uscire dalla fenomenologia del dovere e della pluriconcentrazione, che frammenta le nostre vite, intrappolandoci per l'intero arco della giornata, è possibile!

Tempo dell'interiorità

Il mondo là fuori è carico di stimoli attraenti che catturano la nostra attenzione, derubandoci di quei benefici così significativi, derivanti dal tempo della riflessione interiore, a portare l'attenzione sui molteplici aspetti della vita mentale come sensazioni, pensieri, immagini ed emozioni. In particolare negli studi sulla Mindfulness ovvero il recupero della consapevolezza, è emerso che lo sguardo sul mondo interiore, condotto in modo da stabilizzare l'attenzione nel momento presente, creando uno stato ricettivo, di apertura, porta a numerosi benefici, che spaziano dal miglioramento della funzione

immunitaria, della regolazione del DNA al potenziamento della capacità di modulare le emozioni e l'attenzione stessa. Inoltre favorisce con facilità lo sviluppo di relazioni con sé stessi e con gli altri, basate su una maggiore compassione (sentire con) e gentilezza, e ancora, accresce la propensione alla *resilienza*, cioè la facoltà di affrontare le difficoltà e i problemi invece di evitarli o di venirsene sopraffatti.

Essere *mindful* è un invito ad esserci piuttosto che a dover fare,

è l'invito esplicito a capire cosa si vuole e a perseguirlo.

...Così diviene inevitabile focalizzarsi su un obiettivo alla volta, con enorme vantaggio in termini di riduzione dello stress.

Basta liste di salvataggio

Le liste di salvataggio vanno ora sostituite dalle vere priorità, ciò in cui i managers di successo sono ben esperti, e non certo di elenchi di cose da fare.

Anche in ufficio pensiamo di non avere abbastanza tempo per fare tutto ma è perché crediamo di sentire la necessità di dover fare troppo nel tempo che abbiamo. A ciò si aggiungano le fonti di distrazione, tiranneggiano a nostro sfavore posta elettronica, i colleghi che c'interrompono, le news di facebook e il cellulare che urla. Addio concentrazione, solo una corrente frenetica di 4000 pensieri al giorno che mutano dinamicamente ogni 14 secondi".

Dedicare del tempo alla riflessione interiore aumenta la resilienza, quella capacità che consente di affrontare più stabilmente problemi e sfide invece di evitarli. L'ideale è concedersi dei momenti per praticare quotidianamente il tempo dell'interiorità, anche attraverso attività dinamiche che richiedono un impegno motorio, passeggiata meditativa, meditazione camminata, Qigong, Yoga, Thai chi, Danze meditative, sono tutte pratiche che impiegano la Mindfulness, adatte anche ai giovani e a coloro che riscontrano particolari problemi a stare nell'immobilità. Quei cinque o dieci minuti al giorno di

interiorizzazione - che ci cambiano la vita – che per così brevi periodi di tempo può essere realizzata persino da bambini e adolescenti.

La mindfulness è l'*allena-mente* e cervello così come l'esercizio fisico lo è per il corpo che genera benefici integralmente su tutto l'organismo. E' da considerarsi l'*allenamento psicosomatico* per eccellenza che andrebbe regolarmente inserito nel proprio programma di benessere, nonché di prevenzione e mantenimento della condizione di salute.

1.4 Creatività e salute integrale



La prospettiva dell'*integrazione* resta il concetto fondamentale per giungere allo svelamento delle dinamiche di una vita libera e piena nella sua massima espressione creativa, è dunque alla base della conoscenza della natura stessa della **salute** e della **creatività**. Quando ci riferiamo alla salute facciamo riferimento ad un funzionamento ottimale dell'organismo, all'interno di un sistema coerente e flessibile di flusso di energia stabile e regolare nel corso del tempo. La creatività è una modalità dell'essere in cui la vita può costantemente rinnovarsi con originalità espressiva sempre diversa, sia nell'esperienza interiore, sia nell'esplorazione esterna. L'integrazione si adempie

abbandonandosi alla corrente della vita per fluire attraverso questa all'insegna dell'armonia, mentre la mancanza di integrazione è data proprio dal contrario della fluidità ovvero della rigidità che genera ostacolo, caos, infine può arrivare, nei casi più pessimistici, ad una *dis-integrazione* definitiva della coerenza del sistema.

La salute e la creatività emergono con evidenza dal flusso spontaneo di vita integrato: le deviazioni di flusso sono all'origine della rigidità e del caos. Sappiamo che navigare il mare implica un moto irregolare, infatti delle volte si può avvertire uno stato di rigidità, sentirsi bloccati, apatici intrappolati in un'esistenza fin troppo prevedibile. In altri casi, si può essere sopraffatti da emozioni, ricordi che affiorano, immagini – in uno stato fuori controllo. Affinché la vita sia fluente deve emergere la creatività, che si esprime quando ci muoviamo *surfando* le onde del flusso vitale, talvolta speronando anche gli scogli della rigidità ma senza restarne impigliati a lungo.

Ciò di cui è importante divenire consapevoli è che l'integrazione è un processo che dura tutta la vita, non un obiettivo da raggiungere o un punto di arrivo. Quindi un processo che va mantenuto costantemente attivo muovendoci con "intenzione" verso la direzione della nostra vita. L'integrazione è il viaggio, non la destinazione.

La concezione di creatività a cui qui si fa riferimento non si limita unicamente all'espressione artistica, che solitamente è necessariamente infusa della sofferenza e del caos dello stato personale dell'artista, essa è solo una delle svariate forme di creatività possibili. Vivere una vita creativa, nel senso più esteso del termine, ha a che fare con la capacità di sapersi immergere costantemente ed emergere dal flusso di energia e informazioni che sgorgano ininterrottamente in modo rinnovato, come *percezione* di nuove prospettive inesplorate, di gesto spontaneo. La presenza è un'abilità emergente nelle nostre esistenze, in cui si è aperti e ricettivi nei confronti di sé stessi e degli altri, pronti a connettersi a entrare in rapporto, creando relazioni. La presenza affiora da una consapevolezza purificata dal giudizio e da qualunque aspettativa preesistenti.

Il collegamento tra raggruppamenti o *cluster* di *neuroni* all'interno delle aree della corteccia cerebrale viene denominato *integrazione intraregionale*. Quando invece, il collegamento avviene fra aree cerebrali diverse, si parla di *integrazione interregionale*. Una delle differenziazioni fra l'emisfero destro e quello sinistro della corteccia potrebbe

essere proprio che il sinistro sviluppa competenze specifiche nell'integrazione intraregionale, fornendo un'analisi dettagliata di un certo tipo di informazioni, mentre l'emisfero destro potrebbe essere più orientato verso l'integrazione interregionale – rendendo possibile un'elaborazione incrociata di dati ovvero di diverse modalità di collegamento, ad esempio percettive come vista e udito - permettendo sostanzialmente all'emisfero destro una percezione di contesto, quindi visione d'insieme di una data situazione.

Vivere in modo creativo è un'arte che sembra richiedere l'abilità della presenza consapevole all'esperienza momento dopo momento nel suo manifestarsi, evitando di essere assorbiti nel vigliacco processo di automatismi o di pregiudizi che inquinino la nostra percezione di contesto complessivo. E' possibile che questa presenza mentale scaturisca dalla differenziazione dell'attività di elaborazione dei due emisferi cerebrali. Inoltre si è osservato come le pratiche di *consapevolezza mindfulness* favoriscano che questa differenziazione dei processi d'integrazione intra e interregionali assicurino modalità diverse di conoscenza, mantenendo sempre aggiornate le informazioni in un flusso vitale di acquisizione, elaborazione e riorganizzazione che non venga inondato dai materiali emozionali relativi ai ricordi esistenziali che giungono alla corteccia , sempre indaffarata, super informata e con un orientamento tra futuro e passato. Per alcuni di noi liberarsi dalla tirannia potenziale dei meccanismi simili a quello del *rumore mentale* che offuscano la limpidezza dei processi del sé esperente, può divenire una sfida che dura tutta la vita. Vivere creativamente significa essere consapevoli di poter modificare continuamente il contesto esperienziale, affrancandoci da quei meccanismi oblianti e permettendo l'emersione di nuove possibilità esistenziali nella piena e spontanea espressione della loro natura emergente.

Quindi possiamo cogliere nella pratica della consapevolezza mindfulness uno strumento in grado di promuovere la salute in varie sfere della nostra vita, ma diventa anche un vero e proprio atteggiamento in grado di catalizzare la creatività nel vivere mediante l'integrazione dei processi dati da un sé narrante che è avvezzo a filtrare, analizzare, codificare e avere conferme e certezze sull'esperienza registrata, a controllare piuttosto che a percepire la sensazione dell'esperienza con un atteggiamento aperto e curioso. La difficoltà maggiore che l'essere umano dimostra in tutte queste dinamiche relative

all'esperienza soggettiva è liberarsi e accettare l'incertezza. In effetti la via per far fiorire le potenzialità è quella di abbracciare l'ignoto che è all'origine della creatività.

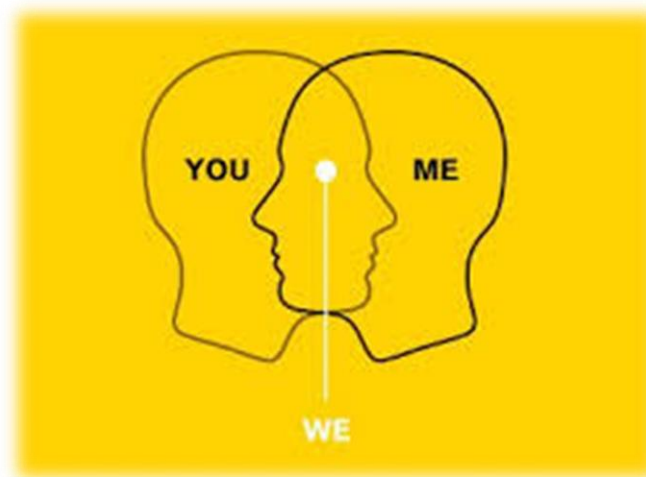
Questo è il tipo di atteggiamento da incarnare, in quanto consente non solo di mantenersi in salute, ma di mantenere la natura curiosa e spontanea di una vita creativa semplicemente apprendendo ad affidarsi al flusso dell'integrazione.

I frutti del potere della pratica della consapevolezza si evidenziano nell'apertura a nuove vie in vari campi di applicazione della vita quotidiana. Mettere a frutto questa pratica di attenzione cosciente trasforma il nostro atteggiamento mentale, sciogliendo le rigidità, gli attaccamenti e il caos legati agli stati familiari, vere e proprie *zone di comfort* nelle quali la mente ha sviluppato la tendenza malsana a perdersi. Infatti è nella familiarità che troviamo certezze mentre è dall'ignoto che si fugge inesorabilmente. Questi sono anche i modelli mentali che creano problemi alla salute. La consapevolezza conferisce la facoltà di scegliere e cambiare attivamente, saggiamente, mentre tutto questa sarà ostacolato o impossibile, se la nostra attenzione verrà calamitata verso l'esterno e resa succube degli stimoli ambientali, cosa che invece comporta il rischio di partecipazione passiva, cedendo il ruolo di guida nelle nostre vite, al carico di informazioni ed energia che pressantemente giungono dall'esterno. Tutta questa pressione è indubbiamente maggiore nella nostra era digitale, dove l'esposizione agli stimoli è esponenziale, l'impegno a fronteggiare tale sovrastimolazione rapida e caotica, è un impegno imponente che può essere affrontato con un ritorno coerente alla fonte interna, riorientando l'attenzione sul chi siamo, dove ci troviamo e perché, per comprendere con chiarezza dove stiamo andando. Tutto ciò impedisce il travolgimento negli stati mentali caotici, fuorvianti, dai quali possono scaturire solo comportamenti dettati dall'impulsività trascinando verso uno stato di *vibrazione bassa*, che mettono in evidenza tutto il carattere rigido della personalità. Così si rimane distanti da quel flusso armonioso emergente dalla corrente d'integrazione. Il fatto è che la presenza e la spontanea emersione del flusso di integrazione non sono prevedibili, possono solo generare incertezze. Ecco dunque il rifugiarsi ancora in quegli schemi ripetitivi e conosciuti seppure limitanti, che finiranno con l'insorgere inevitabile dell'alterazione dello stato di salute. Possiamo tranquillamente asserire che vivere una vita all'insegna della salute e della creatività richiede il coraggio di affrontare le nostre paure, è un vero e proprio atto di coraggio. Accogliere l'incertezza aprendosi alla

vulnerabilità è un percorso che dobbiamo affrontare nella presenza, non da soli ma sostenendoci nella presenza.

Una vita creativa non è essenzialmente creare qualcosa, bensì si tratta di vivere nella presenza accogliendo la realtà per quella che è. Un'esistenza improntata sulla creatività è percorsa anche dalla scossa della gratitudine per l'essere vivi. In conclusione, l'integrazione è quel processo che si diparte dall'interno di noi stessi, per poi aprirsi alla relazione con gli altri con una predisposizione di mente aperta. Così si assisterà ad un sé che emergerà progressivamente adornato di integrazione, generosità e gentilezza verso se stessi e verso gli altri – come conseguenza naturale.

1.5 Comunicazione integrativa: sviluppare la compassione nelle relazioni



La comunicazione può considerarsi integrativa quando implica uno scambio aperto di informazioni ed energia che consente al mondo interiore di ciascuna persona di differenziarsi liberamente, per poi sviluppare un rapporto basato sulla *compassione*.⁷ Un rapporto basato sulla compassione favorisce l'instaurarsi di *relazioni sane*, in quanto vengono accolte le diversità e favorite le connessioni sia funzionali che strutturali del sistema comportando il libero flusso energetico e informativo.

⁷ Termine dai molteplici significati, fra cui "sentire con" un'altra persona, percepire il dolore, e persino attuare comportamenti che contribuiscano ad alleviare la sofferenza altrui (come in un atto di compassione). Esiste anche una compassione universale (non rivolta a qualcuno in particolare), un senso di sollecitudine e cura per il mondo degli esseri viventi. Può esserci compassione anche verso se stessi – l'autocompassione" – che comprende tratti di gentilezza, accettazione, senso di appartenenza a un percorso umano più ampio e l'affrancarsi dai giudizi sul Sé

Ad esempio il genitore che aiuta il proprio figlio a scoprire le proprie passioni e a coltivare le proprie inclinazioni naturali durante la sua crescita, lo porterà a formare il proprio senso del Sé in modo differenziato dai genitori. Accompagnare in tal modo il figlio durante la sua crescita con dimostrazioni adeguate di interesse verso le sue passioni e interessi mano a mano che queste si evolvono, contribuisce a creare collegamenti fra i caratteri differenziati della relazione genitore-figlio. Una comunicazione integrativa esplicita con forme emotive basate sulla compassione, crea naturalmente connessioni tra il proprio mondo interiore e quello altrui, si matura la relazione (Io-Tu per passare al Noi). Il processo attraverso cui i bambini osservano le espressioni emotive dei genitori cercando un riscontro di comportamento nel sociale, è una connessione comunicativa in cui l'attività sinaptica dei circuiti neurali si intensifica rafforzandosi se la comunicazione è appunto di tipo integrativo. Questo processo è fondamentale per i bambini che apprendono a regolare una propria risposta emotiva adeguata e non condizionata, e a mantenere una naturale apertura che incoraggia a conoscere il mondo.

La comunicazione integrativa può essere coltivata in ogni tipologia di relazione interpersonale sana e potrebbe essere funzionale alla comprensione di come le relazioni sociali siano caratterizzate dalla presenza di fattori quali la longevità, la salute e il benessere. Può trattarsi di relazione tra amici, amanti, terapeuta e assistito, tra colleghi, genitore e figlio, insegnante e allievo, datore di lavoro e dipendente. Lo sviluppo costante e la crescita sana di una persona è resa possibile da relazioni basate sul sostegno reciproco, dunque mantenendo relazioni e comunicazione integrativa durante tutto il periodo di formazione e crescita. Ciò favorirà l'integrità espressiva del proprio senso del Sé, attraverso cui si tenderà naturalmente a coltivare relazioni sane, condividendo l'attenzione su qualcosa di diverso da sé. Ancora si svilupperà un'*attenzione congiunta* condividendo l'attenzione su un terzo oggetto. La condivisione dell'attenzione è realmente delineabile come unione di menti differenti che si coinvolgono in uno scambio di flusso di energia e informazioni la cui regolazione è attenzione.

Quando si arriva ad improntare un rapporto realmente basato sulla comunicazione integrativa, non solo si è in grado di essere presenti nella sofferenza altrui e prendersi cura degli altri incondizionatamente, ma si riesce a provare gioia e soddisfazione per la loro realizzazione. Questo processo designato come *gioia empatica* è di straordinaria

importanza per promuovere la prosperità delle relazioni di tipo integrativo, favorendo la vitalità dell'essere e della sua espressione creativa.



Comunicazione integrativa è quella relazione nell'ambito della quale ciascun membro coinvolto trae un beneficio da questa forma di relazione caratterizzata da sintonia e connessione, tanto da infondere una corrispondente sensazione di rinnovata spontaneità e novità verso la vita. Inoltre, essa crea uno spazio di apertura e di possibilità, in cui la vulnerabilità di sé e dell'altro vengono riconosciute e rispettate, onorando il valore della verità. In uno spazio simile la risoluzione ai problemi è resa decisamente semplificata ed efficace dallo spirito collaborativo. Per alcune persone la tendenza ad adottare questo tipo di comunicazione è naturale, per altre può rendersi necessario sviluppare prima di tutto lo *stato interiore di presenza* per far sì che questa comunicazione si possa realizzare. Se si è in preda a stati emotivi di incertezza, dubbio, confusione, invidia o astio, sarà improbabile sviluppare una comunicazione integrativa, quindi il lavoro della pratica Mindfulness aiuterà in questo senso, portando inizialmente l'attenzione sull'interiorità per poi dirigersi verso l'esterno.

Per mantenere una buona comunicazione integrativa in tutte le relazioni interpersonali ed in particolare partendo proprio da quella genitore-figlio, in quanto è quella della via di formazione dove soprattutto nell'adolescenza si riscontra la fase di più attivo rimodellamento dell'area della corteccia prefrontale del cervello, è fondamentale imparare a riconoscere le differenze tra uno stato *reattivo* ed uno *ricettivo*. In questa fase della vita, gli adolescenti risultano essere impulsivi e nonostante possano risultare consapevoli degli svantaggi derivanti da una certa condotta, sono portati ad enfatizzarne

solo i benefici (eccitazione, divertimento, le novità, i benefici sociali) il loro cervello non si sensibilizza sul pericolo delle conseguenze di un dato comportamento, così correndo spesso dei rischi che potrebbero evitare. Uno stato reattivo che è praticamente il più diffuso tra le persone, è quello caratterizzato dalle reazioni *attacco-fuga-irrigidimento le quali* scaturiscono spesso dai “no” subiti e spesso in presenza di una minaccia; mentre al sentirsi ripetere la parola “sì”, generalmente si allenta la reattività e si passa ad uno stato di apertura ricettiva. In questo stato si assiste ad un rilassamento muscolare e la distensione della mente che si espande verso gli altri, si è più presenti anche alle sensazioni interiori e capaci di una piena regolazione delle nostre interazioni. Quello del sì è lo stato ricettivo funzionale alla comunicazione integrativa.

Dunque diventa molto utile imparare a discernere quando si ci si trova in uno stato piuttosto che nell'altro, soffermandosi a riflettere sulla propria disposizione interiore, in modo da essere anche in grado di modificarla passando da uno stato reattivo e non integro ad uno ricettivo e integro. Solo così saremo pronti per relazionarci in modo sano e aperto all'emergere di connessioni integrative.

Nel programma di pratica Mindfulness Immaginale, viene fornito un aiuto molto efficace per realizzare relazioni armoniche del tipo descritto, trasmettendoci il primo passo necessario di rivolgere l'attenzione all'interno, totalmente sul proprio sentire interiore come premessa indispensabile per divenire successivamente ricettivi verso ciò che incontreremo all'esterno. Per questo possiamo asserire che la comunicazione integrativa prende avvio dall'interno procedendo verso l'esterno. Un passo successivo è quello di meditare sul proprio vissuto relazionale, prendendo spunto dai nostri attaccamenti, alle figure più significative del nostro passato, al fine di rendere emergenti gli attaccamenti dell'adulto che siamo diventati. Un esempio ricorrente sono le esperienze del rifiuto, della delusione o della confusione e incertezza vissuta nell'infanzia delle quali resta impressa la memoria di una ferita profonda che ci portiamo nella vita da adulti, e che ci renderà inconsapevolmente riluttanti ad aprirci verso il prossimo con curiosità e arrendevolezza. E' evidente che la memoria rappresenta in questi casi un forte condizionamento per la mente e un limite all'essere liberi.

La sintonia e la connessione con gli altri è un qualcosa che possiamo consapevolmente coltivare applicando l'osservazione, la conoscenza, ed in base a queste l'azione regolata

che ci permetterà di fare il nostro ingresso nel mondo delle incertezze incontrollabili delle relazioni compiendo i giusti passi per un coinvolgimento totale nell'esperienza con l'altro. Naturalmente per chi porta cicatrici di ferite passate sarà un po' più difficile e occorrerà maggiore pazienza.



Una pratica molto efficace per sviluppare il *sensu relazionale* rapportandoci con gli altri in modo maturo spontaneo possono essere alcuni esercizi sugli *opposti*, dove si lavora a coppie, dove si instaura un dialogo motorio che sarà incoraggiato inizialmente dalla musica e successivamente avrà risvolti sorprendenti e inaspettati. Tutti gli esercizi degli opposti lavorano sul riconoscimento delle energie con cui entriamo in contatto e la nostra risposta in merito a questi stimoli, rendendoci consapevoli di tutti i nostri sensi per incontrare l'*altro*. Alcuni di questi esercizi sono riportati nella seconda parte di questo corso, dedicata alle pratiche psicocorporee. Questi esercizi si sono dimostrati strumenti validissimi per sviluppare la piena ricettività ed il senso di connessione integrata con il resto del mondo. Questo risultato favorisce la comprensione di quanto siamo connessi gli uni con gli altri, che il nostro senso di esistere non è confinato dai limiti del corpo fisico, ma la nostra identità può essere percepita come qualcosa di molto più esteso non solo ai rapporti correnti attivi nel presente, ma anche a quelli dei nostri avi e con le generazioni future. Con la Mindfulness si può arrivare ad un "io" sconfinato rispetto al limite epidermico e percepirlo confluire in un "noi", aprendoci ad una prospettiva della vita in cui attribuire un senso più ampio e profondo della nostra identità nel mondo.



Corsi on Line di Erba Sacra

Con file audio MP3 di
meditazioni e esercizi inclusi

PSICODINAMICA EVOLUTIVA

Docente: Dott.ssa Roberta Piliego

LEZIONE 1

Programma completo:

LEZIONE 1 – Nascita della PsicoDinamica

LEZIONE 2 – Mente e Cervello

LEZIONE 3 – PsicoDinamica e multidimensionalità

LEZIONE 4 – Il Rilassamento

LEZIONE 5 – Le Frasi positive e gli Schermi

LEZIONE 6 – L'Immagine dell'Io e il Laboratorio

LEZIONE 7 – Proiezione mentale nei regni di natura



Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

LEZIONE 1 – Nascita della PsicoDinamica

- 1.1 - Introduzione
- 1.2 - Storia e nascita della PsicoDinamica. Cenni storici
- 1.3 - Facciamo un po' di ordine
- 1.4 - La PsicoDinamica
- 1.5 - Cosa insegna la PsicoDinamica Evolutiva

“I nostri pensieri diventano le nostre parole.
Le nostre parole diventano le nostre abitudini.
Le nostre abitudini diventano i nostri valori.
I nostri valori diventano il nostro destino.
Guarda il tuo corpo oggi e conosci i tuoi pensieri di ieri.
Guarda ai tuoi pensieri di oggi e conosci il tuo destino.”

Mahatma Ghandi

1.1 Introduzione

Ho conosciuto la PsicoDinamica in un momento di svolta della mia vita. Funziona così: la incontri quando sei pronto a svoltare. Lei ti raggiunge, ti tira per la giacca, un'amica insiste, sbagli strada, la macchina va da sola e... ti ritrovi al corso. Se è il tuo momento, possono intervenire anche gli alieni!

La Psico, noi psicodinamici vintage la chiamiamo così, ti stana per iniziare una straordinaria avventura che è anche un viaggio di non ritorno. Dopo un corso non sei più quello di prima... non puoi più esserlo perché, nella tua mente e nella tua vita, si aprono finestre e si spalancano portoni dai quali entra aria fresca, vitalità, intuizioni e prospettive nuove.

Conoscere e praticare la PsicoDinamica significa sperimentare talenti che non sapevamo di avere, risorse che non osavamo riconoscerci. Significa entrare in contatto con se stessi, i propri tesori e, soprattutto, la propria autenticità.

Sono stata fortunata e sento una grande riconoscenza nei confronti delle mie insegnanti. Rido ricordando i miei borbottamenti e auto-sabotaggi: *“Non vedo, non sento”, “Cosa pretendete da un’economista che adora Diderot e l’illuminismo francese?”*, *“Ho detto che non veeedooooo!”*, *“Se mi rilasso mi addormento e se mi addormento russo, insomma no, no e no!”*. In altre parole, volevo controllare il processo mentre le docenti, imperturbabili, si limitavano a rispondermi: *“Roberta, porta l’attenzione sul tuo respiro e ripeti: inspirando mi calmo, espirando sorrido!”*.

La mia vecchia formazione di economista bocconiana mi chiedeva di capire, controllare, gestire e solo parecchi anni dopo avrei sperimentato la differenza tra *“capire”* e *“comprendere”*. Poi, in un momento di distrazione, mi sono innamorata. Innamorata di un metodo e di un’esperienza che mi stava insegnando ad aprirmi al pensiero immaginativo utilizzando quella parte del mio cervello, l’emisfero destro, che in condizioni di pace e rilassamento accede all’immenso e affascinante mondo dell’immaginazione e poi ancora oltre, fino alle vette dell’insight e dell’intuizione.

La PsicoDinamica mi ha aiutata ad alleggerire la mia vita dai giudizi, dai pensieri pesanti e da un destino pensato per me, da qualcun altro... Mi ha insegnato a lasciare andare, ad alleggerire lo zaino dai doveri e dalle tante definizioni con cui la famiglia e la scuola avevano ingabbiato la mia vita: *“Sei irresponsabile come tua nonna”*, *“Una buona figlia non si comporta così”*, *“Non concludi mai le cose!”*, *“Robi, ma quando cresci?”* Passo dopo passo ricordavo chi ero, scoprendo le mie aspirazioni.

Fu sorprendente rendermi conto che la realizzazione dei miei desideri dipendeva da

me e che ero perfettamente in grado di scegliere gli strumenti e la strada per perseguirli.

Oggi posso insegnare e condividere con voi quanto ho imparato e sperimentato in tutti questi anni e accompagnarvi in questo percorso di libertà, consapevolezza e responsabilità. Percorrere insieme questo viaggio sarà una gioia immensa!

Una considerazione

Il Corso On Line di PsicoDinamica Evolutiva è frutto di tanti anni di lavoro in aula, dove ho avuto modo di raccogliere le riflessioni e le domande di molte persone. L'ingegnere incredulo, lo studente curioso, la manager affannata, l'alternativo estasiato. Numerose sono state anche le persone provenienti dal mondo dello sport, dei veri atleti¹ che hanno saputo utilizzare le tecniche psicodinamiche con saggezza e grande determinazione. Devo ammettere, però, che il mio cuore "ha cantato"² quando ho condiviso questa esperienza con gli adolescenti alle prese con la propria crescita all'interno della famiglia, della scuola e della società. Generosi, spesso distratti, ma sempre leali, mi hanno regalato le domande fondamentali aiutandomi così a mantenermi sempre vigile non solo sul "cosa insegnare", ma anche sul "come insegnare".

Conoscere e utilizzare la PsicoDinamica richiede consapevolezza, amore e responsabilità verso se stessi e gli altri, condizioni che non permettono di indulgere nella tentazione di "fare i maghetti" o improvvisarsi in "quelli degli effetti speciali". Sono

¹ Tra i grandi sportivi e artisti che hanno utilizzato la PsicoDinamica ricordo **Emanuele Merisi**, nuotatore medaglia di bronzo nei 200 mt. dorso ai Giochi olimpici di Atlanta 1996, e **Roberto Bolle**, primo ballerino al mondo a essere contemporaneamente *Étoile* del Teatro alla Scala di Milano e *Principal Dancer* dell'American Ballet Theatre di New York.

² Una bella definizione di Marcella Danon, psicologa, scrittrice e madre dell'Ecopsicologia in Italia.

l'amore e il desiderio di conoscere i venti che possono dispiegare le nostre vele verso un meraviglioso viaggio alla scoperta di noi stessi e della vita.

Un'ultima considerazione, prima di tuffarci in questo bellissimo Corso. La cultura occidentale ci ha proposto per molto tempo l'esperienza di una mente che seleziona e discerne in contrapposizione a quella di un cuore che spesso sbuffa e sospira. La PsicoDinamica ci propone di cogliere una nuova opportunità: farci ponte e sperimentare quella verticale che collega il cuore alla mente. In altre parole, scoprire e vivere l'intelligenza del cuore. Ritengo che questo sia il suo insegnamento più prezioso.

Il mio consiglio

La PsicoDinamica è un metodo graduale e ogni esercizio costituisce la base di quello successivo. Non abbiate dunque fretta e non saltate i passaggi: leggete una lezione per volta e ascoltate i file audio degli esercizi relativi a quella lezione, prima di procedere con le altre. Il Corso include infatti i file audio MP3 di due esperienze di visualizzazione e di tutti gli esercizi di PsicoDinamica.

Infine ricordatevi che gli esercizi di PsicoDinamica hanno bisogno di ripetizione per consentire al nostro cervello di memorizzare una nuova informazione e attivare l'automatismo (il riflesso condizionato) che produce una nuova abitudine. Ripetere gli esercizi è però anche un atto di cura verso se stessi, come dare acqua a un germoglio che per crescere ha bisogno di essere nutrito. Siate quindi generosi con l'acqua!

1.2 Storia e nascita della PsicoDinamica. Cenni storici

Coué e l'autosuggestione cosciente

"Ogni giorno, da ogni punto di vista, io miglioro." *Emilie Coué*



Fig. 1 - Emilie Coué (1857-1926)

"Le tue Immagini Mentali vincono sempre sulla tua Volontà! Sempre!" In questa affermazione risiede il convincimento profondo che ha guidato la ricerca di Emilie Coué (Fig. 1), farmacista francese che creò un metodo di miglioramento personale basato sull'autosuggestione positiva. Il suo metodo è molto semplice e prevede:

1. La ripetizione di affermazioni positive. Coué riteneva infatti che un'idea che occupa la mente in maniera esclusiva tende a diventare realtà.
2. Il ricorso ad uno stato di rilassamento, tipico dello stato meditativo o del pre-sonno,

in una condizione alfa o theta.

Ricordiamoci alcuni suoi postulati:

- Un pensiero, positivo o negativo, è "reale" e tende a realizzarsi. Noi vediamo solo la sua manifestazione, ma possiamo dedurre il pensiero da cui ha origine.

- La più potente facoltà umana è l'immaginazione.

- Quando c'è un conflitto tra l'immaginazione e la volontà, vince sempre l'immaginazione.

- Quando volontà e immaginazione sono in accordo, esse non si sommano ma si moltiplicano. In questo caso, la coscienza-volontà determina il contenuto dell'immagine.

- L'immaginazione può essere guidata.

Franz Bardon consigliava l'uso di una catenella di perle per ripetere, durante la meditazione (in stato di onde alfa), affermazioni positive e al tempo presente. Ad ogni ripetizione, si avanza di una perla e si crea nella mente un'immagine della cosa già realizzata ed esistente.

Emile Coué studiò e analizzò con cura i processi di suggestione. Stando a contatto con i malati si accorse infatti *dell'influenza positiva della parola*. Le sue ricerche, a volte non riconosciute come avrebbero dovuto essere, portarono alla creazione di metodo di distensione/rilassamento che costituirono la base del futuro Training Autogeno.

Nella sua ricerca, Coué focalizzò due aspetti:

- **le parole**, che sono la manifestazione fonetica dei pensieri e delle idee.
- **i pensieri**, che esprimono i contenuti e le convinzioni che determinano il modo di percepire, agire e reagire dell'individuo.

Da queste riflessioni furono individuate alcune leggi che governano gli atti di pensiero.

Legge di Associazione, di Analogia

Pensieri della stessa natura si attirano.

Legge di Attrazione

Pensieri positivi attraggono risultati positivi.

Pensieri negativi attraggono risultati negativi.

Legge di Proiezione

Il pensiero proietta all'esterno i suoi contenuti

Legge di Manifestazione

Il pensiero agisce sull'organismo e si manifesta.

In uno stato di imbarazzo si arrossisce, con la paura si sbianca;
è quindi possibile non dire ciò che si pensa, ma il corpo lo esprimerà.

Molte persone associano alla suggestione il concetto di fantasia e irrealtà. La

suggestione è invece un'esperienza psicologica che obbedisce a precise leggi che permettono di utilizzare l'auto-suggestione in modo consapevole e mirato. Alcune condizioni, fisiologiche e psicologiche, possono facilitare il processo suggestivo. La frequenza cerebrale Alpha, raggiungibile attraverso le tecniche di rilassamento e la pratica meditativa, è una di queste condizioni.

Il Training Autogeno di Johannes H. Schultz



Fig. 2 - Johannes H. Schultz (1884 – 1970)

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento nata agli inizi del '900, grazie agli studi dello psichiatra ed ipnotista tedesco Johannes H. Schultz (Fig. 2). A partire dalle tecniche ipnotiche e dalle ricerche sul sonno di Oskar Vogt, Schultz mise a punto una tecnica finalizzata al raggiungimento dello stato di rilassamento che, a differenza delle precedenti metodiche, attribuiva al soggetto-paziente un ruolo molto più attivo ed

8

autonomo nei confronti del terapeuta. La tecnica di Schultz consiste in una serie di esercizi di concentrazione che si focalizzano su diverse zone corporee, allo scopo di ottenere un generale stato di rilassamento sia a livello fisico che psichico. La caratteristica fondamentale di questo metodo consiste nella possibilità di ottenere, attraverso esercizi mentali, delle reali modifiche corporee che, a loro volta, sono in grado di influenzare la sfera psichica dell'individuo. Questa condizione si rese possibile poiché l'organismo umano venne considerato da Schultz un'unità biopsichica, in cui mente e corpo sono strettamente correlati tra loro in un rapporto di influenza reciproca e costante.

La PsicoCibernetica di Maxwell Maltz

“L'immaginazione dipinge il quadro dell'obiettivo sul quale il nostro meccanismo automatico lavora. Noi agiamo o evitiamo di agire, non a causa della volontà, come comunemente si crede, ma a causa dell'immaginazione.” *Maxell Maltz*

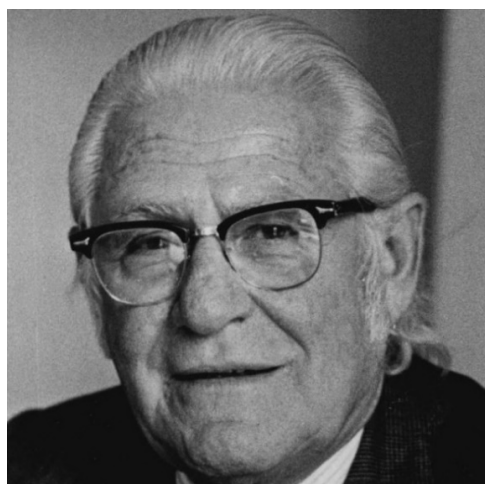
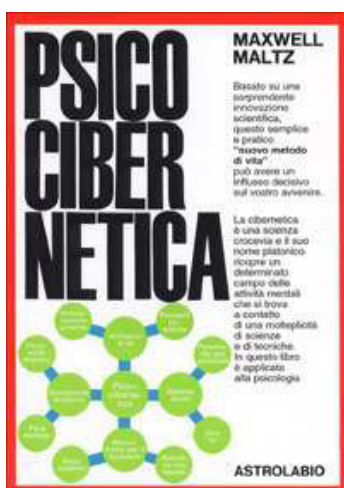


Fig. 3 - Maxwell Maltz (1899 – 1975)

Spostiamoci in America alla fine degli anni '50. Maxwell Maltz (Fig. 3) operò a lungo come chirurgo plastico a New York, arricchendo la sua conoscenza della chirurgia con un'altrettanta profonda conoscenza della mente umana e dei suoi meccanismi. Il medico studiò con attenzione l'influenza della chirurgia plastica sulla personalità dei suoi pazienti e, grazie a una lunga e attenta osservazione, si accorse che modificando l'aspetto esteriore di un individuo si determinava un cambiamento anche interiore.

L'aspetto interessante riguardò il fatto che i cambiamenti di personalità sembravano non avere alcuna relazione logica con la qualità della riuscita dell'intervento.

Maltz definì tre categorie di pazienti operati:

Pazienti A	operazione perfetta	<ul style="list-style-type: none">▪ cambiamento spontaneo della personalità;▪ diminuzione dei complessi.
Pazienti B	operazione riuscita	<ul style="list-style-type: none">▪ nessun cambiamento della personalità;▪ nessun cambiamento dei complessi.
Pazienti C	operazione parzialmente riuscita	<ul style="list-style-type: none">▪ cambiamento spontaneo della personalità;▪ diminuzione dei complessi.

Escluso il fattore casualità, il chirurgo americano giunse alla conclusione che ogni individuo sviluppa, nell'arco della vita, un concetto globale di sé, un'immagine mentale; la percezione di questa nostra "immagine interiore", che influenza le nostre scelte e i nostri comportamenti, venne chiamata **Immagine dell'io**.

La domanda successiva che Maltz si pose fu: "come e da dove nasce questa nostra auto-immagine?". Lo studio di una nuova scienza, la Cibernetica, aiutò il medico nella

comprensione di come un comportamento umano e un sistema automatico³ ricorrono allo stesso schema di comportamento.



La Cibernetica⁴ è la scienza che studia i fenomeni di autoregolazione e di comunicazione negli organismi viventi e nei sistemi artificiali e si pone come un *campo di studi interdisciplinare* tra le scienze e l'ingegneria.

Applicando questa scienza alla psicologia, Maltz diede avvio alla Psicocibernetica, la scienza finalizzata a governare, tramite il cervello e il sistema nervoso, l'attività psichica e gli schemi di comportamento. Secondo l'autore, infatti, la natura ci ha dotati di un servo-meccanismo che, se utilizzato in modo corretto, ci permette di raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati.

³ Concetto di servo-meccanismo.

⁴ Il termine *cybernetics* fu coniato nel 1947 dal matematico statunitense Norbert Wiener. La parola deriva dal greco *Kybernetes* e può essere tradotta in *timoniere*, *pilota*.

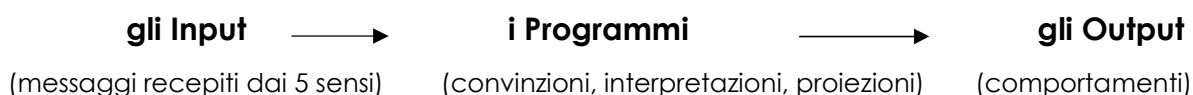
A questo proposito, Maltz⁵ afferma: "Quando consideriamo il cervello e il Sistema nervoso come un servo-meccanismo che funziona in conformità con i principi della Cibernetica, approfondiamo il perché e il percome del comportamento umano. Ho voluto chiamare questa nuova teoria Psicocibernetica, cioè i principi della Cibernetica applicati al comportamento umano. Devo ripetermi: la Psicocibernetica non dice che l'uomo è una macchina, ma che possiede una macchina da usare."

Esaminiamo ora lo schema di base della Psicocibernetica che può essere paragonato, con molta approssimazione, allo schema di funzionamento di un computer.

Per fare funzionare un computer occorrono:



Riportando la stessa logica agli individui:



⁵ Maxwell Maltz, *Psicocibernetica*, Astrolabio Ed.

Negli individui:

- gli **Input** sono costituiti da messaggi recepiti dai cinque sensi;
- i **Programmi** sono le convinzioni radicate;
- gli **Output** riguardano i comportamenti, le azioni e il modo di reagire.



gli Input → **i Programmi** → **gli Output**
(messaggi recepiti dai 5 sensi) (le convinzioni, interpretazioni, proiezioni) (i comportamenti)

«Tutto bene? Hai una faccia...!»

*«Lo sapevo (scarsa autostima),
oggi ho una faccia orribile!»*

*Mi comporto (e ne assumo una
espressione) come chi si sente
una faccia orribile.*

Le convinzioni, o credenze, più radicate riguardano soprattutto quelle recepite nell'infanzia: le cose dette e ripetute dai genitori, assimilate senza giudizio; le idee derivate dai conflitti vissuti in ambito familiare e scolastico e le conclusioni provenienti dalle esperienze. Tutto questo contribuisce a determinare l'auto-immagine, ovvero la percezione e l'idea che ogni individuo ha di sé sul piano fisico, mentale e caratteriale.

È bene ricordare che parte di questi processi è influenzata da meccanismi psicologici quali *l'interpretazione della realtà, la proiezione di significati soggettivi sulla realtà, la capacità di assimilare convinzioni e le conclusioni tratte da ipotesi e non da fatti esperienziali.*

Ascoltiamo ancora le parole di Maltz: "Il dott. Wiener⁶ sostiene che mai, in un prevedibile futuro, gli scienziati saranno in grado di costruire un cervello elettronico effettivamente paragonabile al cervello umano. (...) Ma anche se tale macchina verrà costruita, mancherà sempre un 'operatore': una calcolatrice non ha cervello, né un io. Non si può porre problemi, non ha immaginazione e non può prefiggersi degli scopi. Non può decidere quali fini meritino di essere raggiunti e quali no, non ha emozioni, non può 'sentire', funziona solo sulla base di nuovi dati ad essa forniti da un operatore, sui dati di reazione che le vengono trasmessi dai suoi 'organi di senso', e sui dati già assimilati in precedenza."

Obiettivo della Psicocibernetica è fornire all'individuo la conoscenza dei principali meccanismi cerebrali che regolano gli schemi comportamentali. Queste informazioni, supportate da esercizi specifici dai quali nasceranno le tecniche della PsicoDinamica, offrono la possibilità di gestirsi consapevolmente e di *auto-programmarsi* per ottenere ciò che si desidera.

⁶ Norbert Wiener (1894 – 1964) è stato un matematico e statistico statunitense. Famoso per ricerche sul calcolo delle probabilità, ma soprattutto per gli sviluppi dati, insieme a Claude Shannon, alla teoria dell'informazione essendo riconosciuto come il padre della cibernetica moderna.

1.3 Facciamo un po' di ordine

Quando ci riferiamo alla PsicoDinamica occorre non confonderla con la Psicologia Dinamica. Se infatti consultiamo un vocabolario di lingua italiana, alla voce "psicodinamica" troviamo:

"Psicodinamica, sistema psicologico psicodinamico."

"Psicodinamico, detto dei sistemi psicologici che cercano una spiegazione del comportamento in termini di motivazione o di impulsi."

La branca della Psicologia che studia, analizza e descrive gli aspetti della PsicoDinamica è la Psicologia Dinamica, sviluppatasi grazie al contributo di Sigmund Freud, tanto che ormai il termine è spesso utilizzato come sinonimo di psicoanalisi e della stessa PsicoDinamica di cui studia i meccanismi.

L'accezione "dinamica" indica l'esistenza di forze, o attività psichiche, che possono interagire o entrare in conflitto dando origine a *caratteristiche di personalità* e comportamenti che, se pervasivi e disadattivi, sono considerati sintomi di un disturbo psichico. Il concetto di *conflitto psichico*, centrale nella psicologia dinamica, si riferisce primariamente all'idea freudiana del costante conflitto tra desiderio e difesa, vale a dire tra un movimento verso un oggetto, un obiettivo, ed una serie di "impedimenti" dettati dalla morale o da altre regole comportamentali apprese. Il conflitto, in altri termini, può essere concettualizzato come la contrapposizione tra un desiderio ed una difesa contro il desiderio stesso. **La PsicoDinamica, nel nostro contesto, si riferisce a un metodo che consente di assimilare nuovi processi di pensiero e modificare schemi di comportamento non costruttivi.**

1.4 La PsicoDinamica

Giovane disciplina nata nell'ambito della Psicoanalisi, la PsicoDinamica è diventata un ambito multidisciplinare in continua evoluzione, connessa sia alle neuroscienze che alla psicologia cognitivista. Pratica moderna e occidentale, la PsicoDinamica armonizza, in un metodo organico, tecniche ed esperienze quali lo Yoga Nidra⁷, l'Auto-suggestione cosciente di Emilie Couè, il Training Autogeno di Johannes H. Schultz e la Psicocibernetica di Maxwell Maltz.

Gli obiettivi della PsicoDinamica sono così riassumibili:

1. assimilare nuovi processi di pensiero;
2. trasformare i comportamenti limitanti o non costruttivi;
3. ottenere nuovi schemi di comportamento.

IL METODO - Il metodo si articola in una serie di facili esercizi che permettono di comprendere e sviluppare alcuni meccanismi psicofisici al servizio del nostro benessere. In particolare, le sue tecniche sono finalizzate ad armonizzare il pensiero logico-lineare-razionale (emisfero cerebrale sinistro) con quello analogico-intuitivo-immaginativo (emisfero cerebrale destro).

Armonizzare queste due diverse "qualità di pensiero" è possibile solo se siamo disposti ad aprire la mente a contesti non considerati precedentemente o addirittura ritenuti "impossibili". In altri termini, se il pensiero crea, allora solo ciò che si ritiene impossibile lo è veramente.

⁷ Per quanto riguarda lo Yoga Nidra, ci si riferisce in particolare alle esperienze di rilassamento profondo e all'utilizzo di immagini simboliche.

LA PRATICA - La pratica psicodinamica si articola in tre passaggi fondamentali:

1. Il Rilassamento

Gli esercizi progressivi consentono di raggiungere uno stato di quiete fisica, emotiva e mentale. In questa condizione il cervello si stabilizza sulle onde cerebrali Alfa, frequenza che permette di aprirsi alla creatività e all'immaginazione.

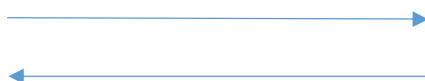


2. La Visualizzazione Positiva

Fornisce alla mente gli stimoli necessari per produrre una nuova abitudine.



DA COSÌ
A COSÌ



A COSÌ
O DA COSÌ

3. La Programmazione Mentale Positiva

Consiste in esercizi finalizzati a perseguire con successo i propri obiettivi nella vita, attraverso la ripetizione e il riflesso condizionato.



IL METODO CORNICE - La PsicoDinamica è un "metodo cornice", personalizzabile quindi alle esigenze individuali nei seguenti ambiti:

- **Salute Fisica** - Attenuazione degli stati di stress, impiego ottimale del sonno e stimolazione delle risorse di autoguarigione dell'organismo.
- **Equilibrio Psicico** - Maggiore fiducia in se stessi, migliore percezione e valutazione della realtà, sviluppo della qualità delle relazioni interpersonali, gestione dei propri stati

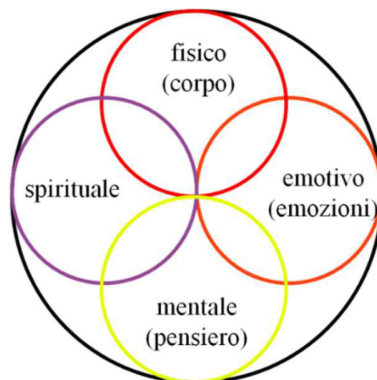
emotivi, eliminazione di credenze e abitudini limitanti⁸. Rispetto a quest'ultime possiamo immaginare che operino, nella nostra vita, come delle vere e proprie catene invisibili che impediscono di esprimere il proprio potenziale.

▪ **Studio e Lavoro** - Attenuazione dello stress e della sfiducia in se stessi, facilità di concentrazione e memorizzazione, valorizzazione delle risorse intellettuali, potenziamento della capacità creativa.

▪ **Processo Evolutivo** - Presa di coscienza delle proprie *potenzialità auto-evolutive* e loro gestione secondo modalità e ritmi di crescita autodeterminati.

UNA DISCIPLINA OLISTICA AL SERVIZIO DELL'EVOLUZIONE

La Psicodinamica è una disciplina olistica che promuove l'autoevoluzione e che considera l'individuo nella sua multidimensionalità. Corpo, mente, emozioni ed energia/spiritualità formano un sistema vivente interpretabile solo nella sua unicità e globalità. Gli strumenti utilizzati dalla PsicoDinamica consentono infatti di armonizzare tutti i livelli di consapevolezza.



⁸ Alcuni esempi di "credenze e abitudini limitanti" sono: dipendenza da fumo e da alcol, incapacità di seguire una dieta, atteggiamenti rinunciatari, tendenza a rimandare, spaventarsi di fronte ad una nuova tecnologia, sentirsi inadeguati perché troppo vecchi, troppo giovani, non abbastanza preparati...

IL PARADIGMA OLISTICO

L'olismo (dal greco ὅλος *hòlos*, cioè "totale", "globale") è una posizione teorica alternativa contrapposta a suo dire al riduzionismo, basata sull'idea che le proprietà di un sistema non possono essere spiegate esclusivamente tramite le sue singole componenti in quanto, dal punto di vista "olistico", la sommatoria funzionale delle parti è sempre maggiore/differente dalla somma delle prestazioni delle parti prese singolarmente.

Il termine "olismo" risale a J. C. Smuts⁹ che lo coniò nel 1920 e, negli ultimi decenni, ha registrato uno straordinario sviluppo e ha influenzato profondamente la nuova cultura planetaria. In ogni parte del globo sono nati movimenti, gruppi, filosofie che rifiutano la "cultura della frammentazione" e guardano ad una visione unitaria del mondo e dell'essere umano. In modo particolare le nuove medicine complementari che tendono sempre di più a chiamarsi olistiche, la nuova ecologia, le nuove forme di ricerca del sacro e di spiritualità, la nuova cultura globale, dalla musica, ai film, ai libri.

Negli ultimi decenni il paradigma olistico¹⁰ ha acquistato maturità e complessità grazie ad una serie di scoperte scientifiche e di ipotesi (ologramma, ipotesi Gaia, vuoto subquantistico, non località, teoria dei sistemi, coerenza elettrodinamica quantistica, PNEI psiconeuroendocrinoimmunologia, stati di coscienza, ricerche sulla meditazione, ect...) che, non solo confermano i presupposti filosofici olistici del passato dando loro dignità scientifica e sperimentale, ma ne espandono ancor più le possibilità e le applicazioni.

Nel paradigma olistico vige una rappresentazione dell'universo come unità, energia

⁹ J. C. Smuts (1870-1950), è l'autore di *Olismo ed Evoluzione*, pubblicato in Sudafrica nel 1926.

¹⁰ Enciclopedia Olistica. Opera interdisciplinare diretta da Nitamo Federico Montecucco ed Enrico Cheli.

vivente, composto da diversi livelli, materiale, energetico, mentale e spirituale. In realtà, materia e coscienza sono aspetti di un'unica entità: la coscienza pervade la materia e viceversa. La coscienza stessa appare come 1, unica, centro sacro dell'esistenza che implica amore, coerenza, crescita, ordine e sincronicità. La coscienza è strettamente legata all'informazione, energia intelligente, vivente, informata.

1.5 Cosa insegna la PsicoDinamica Evolutiva

L'apprendimento e la pratica di questo metodo consentono di sperimentare:

- Le tecniche di *visualizzazione creativa*, per gestire le proprie emozioni, elaborare le credenze limitanti, sviluppare l'autostima, superare il senso di colpa, trasformare in positivo le proprie paure.
- Le *capacità di intuizione*, per trovare soluzioni innovative e originali;
- La tecnica dello *Schermo Immaginario*, per focalizzare i propri obiettivi e realizzarli calandoli nella realtà oggettiva;
- La tecnologia dell'*Immagine dell'Io*, per ritrovare il giusto rapporto con se stessi, con gli altri e con la vita;
- La capacità di *accedere alla propria interiorità*.

La PsicoDinamica è stata sperimentata nel mondo da milioni di persone che, nel

tempo, hanno testimoniato come l'utilizzo delle sue tecniche siano state utili per migliorare degli aspetti psicofisici della propria vita consentendo di:

- focalizzare e realizzare i propri **obiettivi**;
- trasmutare lo **stress** e l'**ansia**;
- migliorare la qualità del **sonno**, utilizzando il sonno e i sogni come fonti di benessere;
- elaborare e trasformare le **credenze limitanti** e le **forme pensiero**;
- migliorare la propria **salute**, riducendo i disturbi psicosomatici e stimolando i meccanismi di autoguarigione;
- ritrovare un migliore **equilibrio personale** e una maggiore fiducia in se stessi;
- sviluppare la **creatività**, la capacità di **concentrazione** e la **memoria**;
- migliorare la **qualità delle relazioni** interpersonali.

La PsicoDinamica ci aiuta a prendere coscienza di essere gli artefici, i co-creatori e i responsabili della nostra esperienza terrena. Con questa nostra consapevolezza possiamo quindi metterci alla guida del mezzo che ci conduce per andare dove vogliamo, sentiamo, aspiriamo...

Praticare questo metodo è un atto di cura e di amore. Un appuntamento piacevole con se stessi, anche se per solo 15 minuti al giorno¹¹. È importante ricordarci che ogni individuo ha la possibilità (se non affetto da disagi psichici) di inserire il programma (auto-programmazione) per ottenere un risultato positivo (out-put) piuttosto che negativo. Possiamo allora smettere di credere che la scelta del nostro percorso di vita

¹¹ I momenti più indicati della giornata sono la mattina presto, appena svegli, o la sera prima di addormentarsi. Rilassarsi richiede meno tempo, perché restare o entrare in stato Alfa è più facile.

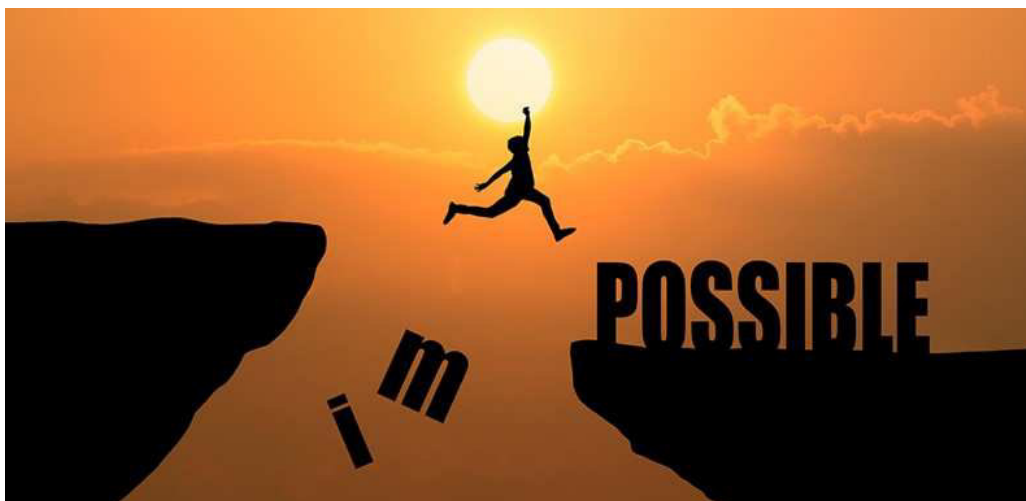
sia casuale, o che ci sia qualcuno che sceglie per noi. Una riflessione preziosa che ci chiede di confrontarci con alcune domande fondamentali che riguardano la relazione tra libertà e responsabilità.

▪ **Voglio migliorare e trasformare i miei limiti in opportunità?**

▪ **Posso scegliere?** E se posso scegliere, meglio barcamenarmela nel "grigio" che conosco o rischiare di avventurarmi nel non conosciuto, in ciò che non posso prevedere e quindi controllare?

▪ **Voglio davvero scoprire le mie capacità e sperimentare le mie risorse?** Riconoscere chi sono e vivere la vita che mi assomiglia? Sono disposto a rischiare di essere felice?!

La PsicoDinamica è quindi un'esperienza evolutiva finalizzata a risvegliare le potenzialità degli individui trasformando quei limiti mentali, costituiti da credenze, convinzioni e forme pensiero, che condizionano e spesso guidano la nostra vita.





Corsi on Line di Erba Sacra

PSICOSOMATICA E GUARIGIONE OLISTICA

Docente: Susanna Garavaglia

LEZIONE 1: La Multidimensionalità dell'essere umano e il linguaggio della Psicosomatica

INDICE

1. Il disagio
2. Sé e Personalità
3. Multidimensionalità (corpi sottili e chakra)
4. Il linguaggio della Psicosomatica
5. Esercizi

Programma completo del corso

- **La Multidimensionalità dell'essere umano e il linguaggio della Psicosomatica** (Il disagio, Sé e Personalità, Corpi sottili e chakra, Il senso del disagio)
- **Malattia, Guarigione e Salute** (La malattia come richiesta di aiuto, La malattia come perdita della unità di coscienza, Il percorso della malattia, La Salute, La Guarigione)
- **Dal pensiero lineare al pensiero creativo** (I due emisferi: il pensiero razionale e quello analogico, Il Simbolo, L'Archetipo, Sincronicità)
- **Analisi dei significati simbolici dei singoli apparati dell'uomo, del senso psicosomatico delle patologie**
- **Avvio ad un contatto e a un colloquio interiore con i propri disagi al fine di riportarli in equilibrio nella consapevolezza della propria multidimensionalità**
- **Sintesi Generale, Tabelle, Questionari finali**



Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di base di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

Psicosomatica e Guarigione Olistica

1. Il disagio

Seguire un corso di Psicosomatica che ha come sottotitolo la parola Guarigione Olistica, può diventare un'avventura che, passo dopo passo, ti accompagna verso mete a te molto più vicine di quanto tu pensi, ma che forse non hai ancora esplorato. Ti sei mai chiesto che significato abbia un disagio nella tua vita? Un disagio può essere una malattia o un dolore fisico, oppure un'emozione che non ti lascia dormire sereno, o un pensiero che ti attraversa la mente nei momenti inopportuni, impedendoti di essere sempre presente a te; o, ancora, un momento di passaggio, un distacco vissuto con dolore, una difficoltà alla quale non sei ancora riuscito a trovare rimedio; un esaurimento, un momento di depressione, un po' di paura di fronte alla vita. Tutti noi abbiamo vissuto momenti di disagio e tutta la vita, in ogni tempo e in ogni luogo, è una strada lastricata anche di disagi. Non è possibile esserne immuni, ma è importante capire come affrontarli quando si presentano nella nostra esistenza e quale significato dare alla loro presenza in quel particolare momento della nostra vita. Siamo abituati, invece, a vedere il disagio come un nemico, come qualcosa d'inopportuno che mina alla radice il nostro equilibrio: ed allora, anziché imparare a colloquiare con questo messaggero prezioso, preferiamo liberarcene, trattandolo come un ospite sgradito di cui è meglio sbarazzarsi prima possibile. Ed allora se si tratta di un sintomo fisico lo si addormenta per non doverlo più sentire e se il disagio è di tipo emotivo lo si minimizza o se ne diventa schiavi impotenti, se è qualcosa che sconvolge l'organizzazione della nostra vita lo si ignora oppure lo si affronta con rabbia ed aggressività. Senza mai starlo ad ascoltare.

Ma prima di vedere perché un disagio è sempre un messaggero prezioso, prova a porti questa domanda: **tu "dove sei" quando vivi un disagio fisico, psichico, emozionale, energetico, spirituale?** Provo a risponderti partendo dalle intuizioni del naturopata inglese Robert St. John, il creatore della Tecnica Metamorfica che aveva individuato nei punti riflessi della colonna, su mani, piedi e testa, la presenza di particolari blocchi legati a determinati momenti della propria esistenza prenatale, suggerendo e praticando inoltre un sistema per poterli sciogliere. Siamo sani nella misura in cui ci muoviamo in modo fluido lungo la linea del tempo, ci ammaliamo

perché ci sono dei blocchi in uno o più punti della linea del tempo. Se ripensi alla tua vita, qualunque sia la tua età in questo preciso momento, puoi forse andare con la mente ad episodi nei quali una parte di te è rimasta bloccata ed anche ora è ancora lì. E immagina quanti altri episodi di cui non sei consapevole possono averti intrappolato in un tempo vicino o lontano: quella parte di te, magari, è ancora lì, ancora a bocca aperta di fronte a qualcosa che ti ha fatto paura, ti ha ferito, deluso, spiazzato ed è con questa bocca aperta e con il cuore impaurito dei tuoi sei anni che affronti ancora oggi le esperienze dei tuoi venti, quaranta, settanta anni e non capisci perché, sempre in determinate situazioni, stai male o non ti senti sereno. **Quando vivi un disagio, sei intrappolato in un punto del tuo asse temporale, impotente perché scisso interiormente.**

Ma andiamo avanti e chiediamoci ancora dove siamo quando viviamo un disagio a qualunque livello. C'è anche una seconda risposta: **quando stai male hai abbandonato la tua centratura, cioè non sei più nel tuo potere.** Lo capiremo insieme meglio più avanti, ma per ora accontentati di questo indizio, cercando di rispondere alla seguente domanda: se tu fossi fatto a strati e se ogni strato fosse di un colore dell'arcobaleno e se il tuo equilibrio dipendesse dalla presenza armonica in te di tutti i tuoi strati e di tutti i colori, che cosa succederebbe se l'arancione, ad esempio, si staccasse da te ed andasse nel corpo di una persona che ami? Pensa a quante volte succede così, quando non siamo più padroni delle nostre emozioni ma le decentriamo in qualcun altro, quando siamo felici se nostro marito, figlio o genitore è felice? Per un po' va bene, è un atteggiamento d'apertura, compassione ed empatia, ma se tutto l'arancione, proprio tutto, se ne andasse via? Che cosa rimarrebbe a noi delle nostre emozioni? Forse le avremmo date in prestito a qualcun altro, mettendo da parte i nostri bisogni in nome dei suoi. E a lungo andare questa mancanza ci farebbe star male. Ecco, **quando viviamo un disagio a qualunque livello, in realtà abbiamo sparso frammenti della nostra coscienza lungo la linea dello Spazio-Tempo e abbiamo perso il nostro equilibrio ed il nostro potere**, additando spesso la colpa di quello che stiamo vivendo a qualcuno o a qualcosa al di fuori di noi. .

2. Il Sé e la Personalità

Il **Sé** è quella parte di te che sa quali sono i tuoi compiti, i tuoi obiettivi, i nodi da sciogliere e, pertanto, i tuoi bisogni per realizzare tutto questo. Con il termine **Personalità** mi riferisco, invece, a quanto hai stratificato in te nel corso di questa tua esistenza per entrare in contatto con il piano di realtà, per radicarti nel mondo, essere accettato, amato, per affrontare ruoli o responsabilità che hai creduto di non poter affrontare altrimenti. Stratificando su di te le sue maschere e le sue protezioni, la Personalità si allontana sempre di più dalla voce del Sé sino a non sentirne nemmeno più il bisbiglio. Sino a dimenticarsi della sua esistenza.. Il compito della tua evoluzione è quello di rimetterti in contatto con la voce del Sé e di riportarti all'Unità. Tutto questo, però, non avviene improvvisamente e in una volta sola, ma a tappe: ecco allora che la malattia o il Disagio sono singole tappe in questo nostro cammino che non è lotta tra Sé e Personalità ma integrazione armonica.

3. La Multidimensionalità

Per comprendere meglio la Guarigione Olistica e la Psicosomatica è bene che tu conosca almeno i concetti fondamentali legati alla esistenza di Corpi Sottili e dei Chakra.

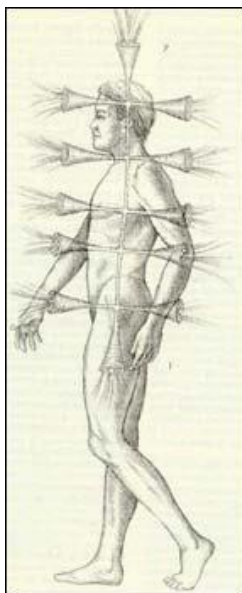
Ho accennato prima agli strati che compongono il nostro corpo: detti anche Corpi o veicoli, s'intersecano l'uno con l'altro e che costituiscono l'**aura**, cioè il campo energetico umano, manifestazione individuale dell'energia universale. Il **corpo eterico** è la matrice di quello **fisico**, ne ha la stessa struttura anatomica, organi compresi. . Il **corpo astrale** è il veicolo delle emozioni e dei sentimenti, il piano delle dualità dove si agitano spesso due forze opposte che rendono l'uomo instabile, in stato di crisi: la parola stessa, crisi", ha la sua etimologia nel verbo greco krino che significa metto di qua e di là, separo, divido. E' il piano del desiderio, della Paura, dell'illusione, che può trasformarsi in "campo di battaglia" oppure in "campo di servizio" per la propria evoluzione e per quella dell'umanità. Il **corpo mentale**, composto di sostanze ancora più sottili, è connesso con l'attività della mente come funzione superiore dell'Anima, sede delle nostre Forme Pensiero che dirigono e

spesso condizionano il nostro modo di vedere noi stessi, gli altri e la vita nella sua interezza. E' spesso il veicolo della nostra infelicità ma può allo stesso modo diventare un preziosissimo alleato per la nostra evoluzione. Il **corpo causale** ci consente di attingere alla nostra matrice spirituale e di cogliere la nostra vera realtà di scintille divine.



Il flusso energetico scorre lungo la colonna vertebrale estendendosi al di sopra della testa e al di sotto del coccige, aprendosi in **chakra**, o vortici a forma di cono, che scambiano energia con il campo energetico universale. Ce ne sono ventuno minori, quarantanove ancora più piccoli e sette maggiori, cinque dei quali (dal secondo al sesto) si aprono sia anteriormente (collegati ai sentimenti) che posteriormente (collegati alla volontà), mentre il primo e il settimo si pongono come le estremità aperte verso il Cielo e verso la Terra. Ogni chakra è composto da sette strati in corrispondenza agli strati del campo aurico e ha la funzione di assorbire l'energia universale, scomporla e convogliarla lungo i **Nadi**, i canali energetici, fino al sistema nervoso, alle ghiandole endocrine e al sangue che nutre i vari tessuti. Quando un chakra ruota in senso orario sta metabolizzando le energie attinte dal campo energetico universale e si dice "aperto", quando invece ruota in senso antiorario si dice "chiuso" e in questo caso l'energia defluisce dal corpo. Lo sbilanciamento di un chakra porta con sé disagio o malattia, quando i vortici non sono sincronizzati, i coni sono parzialmente o totalmente chiusi o ruotano in senso inverso.

LEZIONE 1



Tra Spirito e Materia, tra Sé e corpo fisico, non vi è scissione ma soltanto una differente gradualità di livello vibratorio. Tutti i veicoli dell'uomo sono campi d'energia che comunicano tra loro e sono in continuo movimento, ma l'uomo non è consapevole di se stesso fintantoché si identifica con la Personalità e polarizza la sua attenzione sul corpo fisico, dimenticando quale sia in origine la sua vera identità. Abbiamo già visto come nel corpo eterico i nadi siano la controparte del sistema nervoso e come in questa rete ci siano i chakra, corrispondenti alle sette principali ghiandole endocrine. Il dottor Hiroshi Motoyama, scienziato giapponese, con un apparecchio di sua invenzione ne ha studiato a lungo la struttura e il funzionamento: sono zone di conducibilità energetica più alta, composte da un particolare tipo di bioplasma e agiscono come trasformatori d'energia che scorre nelle due direzioni, dall'esterno verso i chakra e dai chakra verso l'esterno. Questi flussi energetici, presentati in forma densa come campi elettrostatici, sono stati misurati da Motoyama che ne ha valutato le modificazioni sotto l'effetto di diversi colori, luci, onde elettromagnetiche, suoni e via dicendo. Ogni chakra è connesso, tramite la sua radice, ai nadi, i canali energetici, per assorbire le qualità bioenergetiche di cui ha bisogno. Se le radici funzionano male, bloccandosi, nella fase d'emissione, si generano energie congeste, nella fase d'assorbimento si ha carenza d'energia. Quando un chakra è in fase di assorbimento energetico ruota in senso orario, in fase di emissione, invece, in senso antiorario. All'esterno ha le sue "eliche" chiamate "petali", il cui numero varia da chakra in chakra, che permettono al chakra di entrare in risonanza con determinate frequenze sottili, con certe caratteristiche vibratorie.

Ogni chakra contiene tutti i colori sottili, quindi tutte le vibrazioni miscelate in percentuali diverse. Sono protetti da una membrana composta da sostanza eterica più compatta, che ha il compito di schermarli dalle continue aggressioni inquinanti che li colpirebbero ad ogni istante dall'esterno.. C'è chi studiando le energie sottili, ritiene che questa membrana sia il lettore delle caratteristiche vibratorie delle energie sottili esterne (e pertanto anche di quelle che arrivano all'individuo attraverso le sostanze usate dalla medicina Vibrazionale) e che il direttore di tutte le membrane protettive chakrali sia il chakra della ghiandola pineale. Ci sono tre centri inferiori, ubicati sotto al diaframma, e tre centri superiori che ne sono al di sopra. Il settimo, tra le sopracciglia, li integra insieme. Ci sono tre energie fondamentali che rendono l'essere umano quello che dovrebbe essere, la Volontà, specchio del Padre, l'Amore, specchio del Figlio e l'intelligenza Creativa, specchio dello Spirito Santo. **Sahasrara**, Settimo chakra, alla sommità del capo, esprime la Volontà Spirituale, **Visuddha**, Quinto chakra, centro della gola, esprime la Creatività Spirituale, **Anahata**, Quarto chakra, centro del Cuore, esprime l'Amore Spirituale. Questi tre centri superiori corrispondono ai tre inferiori che sono l'espressione delle stesse tre energie ma ad una diversa e più bassa vibrazione: **Manipura**, chakra del plesso Solare, il terzo, è l'espressione dell'Amore "egoistico", **Svadhista**, il secondo, centro sacrale, è l'espressione della Creatività "inferiore", cioè dell'istinto sessuale e **Muladhara**, il primo chakra, quello alla base della spina dorsale, è l'espressione della Volontà egoistica, cioè dell'istinto di autoaffermazione. Il Sesto chakra, **Ajna**, quello tra le sopracciglia, "esprime la sintesi e l'integrazione tra i tre centri superiori e i tre inferiori, quando l'uomo avrà trasferito tutte le energie dal basso verso l'alto per effetto del risveglio della coscienza del Sé" (Angela Maria La Sala Batà, "Medicina psicospirituale", Editrice Nuova Era, pag.27).



I simboli dei sette Chakra

Ecco quindi, in questa elevazione delle energie dai centri inferiori a quelli superiori, il travaglio del processo evolutivo dell'uomo, attraverso il riorientamento di quelle energie incanalate in automatismi, abitudini, proiezioni, dipendenze e via dicendo. Ma ritorniamo al rapporto tra i sette chakra e le ghiandole endocrine che, come ormai ampiamente sappiamo, sono strettamente collegate alle emozioni. Ogni chakra attiva e controlla un aspetto del sistema endocrino, a sua volta addetto alla produzione di ormoni che regolano ogni funzione del corpo umano. Se l'energia sottile dei chakra è pura, i tessuti e gli organi sono sani, se congesta invece si ha la malattia. Ma non dobbiamo limitare la nostra percezione dei chakra soltanto a livello della dimensione eterica: ogni chakra, infatti, ha differenti livelli nei differenti corpi: *“attraverso i chakra di livello 1 passano le energie e le informazioni che attengono alla biologia del nostro organismo e che hanno effetti sul sangue, sugli ormoni, sul sistema nervoso, sul sistema immunitario e così via. Attraverso i chakra di livelli 2 e 3, le energie e le informazioni relative ad emozioni, sensazioni, percezioni. Attraverso i chakra di livello 4 e 5, le energie e le informazioni relative ad idee, pensieri, opinioni”*.

I disturbi endocrini vanno pertanto ricercati nel disequilibrio e nell'errato funzionamento dei sette chakra principali: quando ognuno di questi sette centri si sarà risvegliato, il Sé riuscirà ad irradiare pienamente le sue energie anche sul piano fisico, *“ogni disarmonia allora scomparirà e l'uomo sarà completamente sanato dalle sue malattie e sofferenze”* (Angela La Sala Batà, ibidem).

A questo punto mi ricollego a quanto già detto a proposito dei corpi sottili, ricordando che il **corpo eterico** ha il compito di trasferire l'energia vitale da quella Cosmica al campo energetico individuale e da lì al corpo fisico, fungendo poi da interfaccia di collegamento tra il corpo fisico e gli altri corpi sottili. Grazie all'eterico, dunque, abbiamo la percezione dei nostri aneliti spirituali, dei nostri pensieri, delle nostre emozioni. Tutto quello che si forma nei corpi psichici si trasferisce immediatamente nell'eterico e da lì nel corpo fisico: lo squilibrio, pertanto, non nasce nel corpo fisico ma, dai piani più alti si trasferisce, a cascata, attraverso i vari corpi, fino al corpo fisico che è il terminale denso che ci collega alla realtà fisica, permettendoci di

percepire, attraverso il dolore o il malfunzionamento di organi e apparati, gli squilibri nati ad altri livelli.

Il **corpo astrale** o emozionale è il “luogo” dove si muovono desideri, sentimenti, emozioni e sensazioni: elabora e carica di senso emozionale ogni sensazione che è materialmente percepita nel corpo fisico e trasferita dal corpo eterico. Sarà inoltre compito del corpo mentale conferire alla sensazione il suo significato peculiare, all'interno di un sistema di pensiero, quello relativo allo sviluppo mentale e generale della persona che sta vivendo quella particolare sensazione. Nell'aura astrale, nuvola ovoide semitrasparente di forme e colori cangianti, si possono leggere l'umore e le emozioni delle persone, grazie al variare delle sfumature di colore. Le emozioni sono molto più importanti di quello che potrebbero apparire, sono forze che e-movono, che cioè incanalano, spingono le energie fuori e dentro l'uomo, al movimento e all'azione oppure al blocco e al ristagno, modificando l'equilibrio generale dell'organismo. Alcune emozioni aumentano la quantità di ioni positivi nel corpo, acidificandolo: sto parlando della paura, ad esempio, o dello stress e della rabbia che aggravano ulcere, reumatismo, artrite, cancro. Altre, invece, hanno azione alcalina attivando squilibri come allergie, asma bronchiale eccetera. Allo stesso modo, però, emozioni positive armonizzano e aiutano nella guarigione o nel mantenimento dello stato di salute. E' da tempo in studio il ruolo della **amigdala**, piccolo organo fisico posto al centro della testa che smista, tra i segnali provenienti dai nostri sensi, quelli che possono essere trattati attraverso risposte emozionali, indirizzando i segnali che è più “utile” decodificare a livello emozionale che non a livello razionale. Se, ad esempio, avvertiamo un segnale di pericolo immediato, è spesso più utile essere mossi dalla paura che ci può spingere istintivamente verso la più vicina via di fuga, che da un calcolo razionale delle possibili vie di uscita che potrebbe, essendo più lento, farci rimanere intrappolati nel problema. Se da un lato il corpo astrale è la sede delle emozioni più “naturali” e primordiali, quelle anche legate al nostro inconscio, e delle sensazioni più immediate, dall'altro è anche il serbatoio che, nella sua veste di corpo astrale superiore, ci connette con emozioni più elevate, quali la compassione, la pace, la gioia, la sensibilità, e con sensazioni più elevate come la percezione dell'armonia, della bellezza, della sensitività. Continuando con questa mia veloce carrellata, mi sento però di aggiungere che il livello dell'astrale è strettamente collegato con quello del **corpo mentale** che, a sua

volta, può divenire causa di malattia. Il pensiero non corretto crea disarmonia nelle cellule e negli organi: se il mentale è “sporcato” da paura, rabbia e altre emozioni disarmonizzanti, questa disarmonia andrà a perturbare il nostro equilibrio fisico. Il mentale inferiore è la sede dei processi relativi al senso comune, alla ragione, alla logica, quello superiore è il luogo delle intuizioni, della creatività.

E' noto che il nostro cervello è formato da due emisferi, quello sinistro che governa la parte destra del corpo, quello razionale, sede della logica e della parola e quello destro, che governa la parte sinistra del corpo, sede della emozione, della intuizione, della creatività. Il cervello sinistro è maggiormente collegato ai corpi mentali, quello destro ai corpi astrali. Più avanti, quando tratterò il tema del Pensiero Circolare e Analogico, avrò modo di ritornare sulla distinzione ma soprattutto sulla sinergia tra i due emisferi e tra le energie maschili e femminili presenti in ognuno di noi. Aggiungo invece qui come sia importante per la salute globale l'equilibrio tra i due emisferi, tra astrale e mentale. L'abbassamento delle frequenze delle onde cerebrali, come vedremo dettagliatamente più avanti, favorisce l'allineamento e la sintonizzazione dei due emisferi, e in quei stati di picco in cui la sinergia è in azione si può accedere alla autoguarigione, possibile ad ogni essere umano. Lo stress, invece, è fonte di disallineamento dei corpi psichici, astrali e mentali. La comunicazione tra il corpo astrale inferiore e quello superiore pare essere affidata alla ghiandola del **timo**, centro fondamentale del sistema immunitario, inibito o attivato dalle emozioni. Fede, fiducia, coraggio da un lato, paura, odio e sospetto dall'altro. La ghiandola timica è pertanto un centralino per l'allineamento dei corpi sottili e lo “smistamento” delle energie al bivio tra malattia e stato di salute. Ogni malattia, allora, è di per sé purificatoria ed evolutiva perché, una volta risolta, scioglie alla base il conflitto che la ha generata, incanalando nella direzione giusta le energie mal dirette. Fino al prossimo errore, a sua volta prezioso scalino per salire ancora un poco verso un'ottava superiore. Un sistema di cura che sia consapevole di ciò è quindi un notevole mezzo evolutivo che accompagna al risveglio e alla consapevolezza.

Ma c'è ancora un corpo sottile fondamentale, il **corpo coscienziale**. Se quelli fisico, emozionale e mentale sono il regno della percezione che ci spinge a determinare i confini di ciò che vediamo, sentiamo, proviamo e che pertanto si muove sul piano del dualismo, (ogni confine è di per sé indice di separazione), il corpo coscienziale è quello in cui si cessa di vivere nel dualismo e ci si connette con l'assoluto. Qui, nei

centri eterici del chakra della fronte, il sesto, e in quello della corona, il settimo, ci si riconosce autocoscienti e nella propria realtà individuale ma anche parti del Tutto, scintille divine. E a questo livello agisce, nel corpo fisico, **la ghiandola pineale**, tra i due emisferi al centro del cervello, dietro e sopra l'ipofisi. Detta anche **epifisi**, rilascia la melatonina, antiossidante che distrugge i radicali liberi e rinforza il sistema immunitario e si può ritenere l'organo fisico che connette corpi sottili, corpo fisico e Sé superiore.

4. Il linguaggio della Psicosomatica

Il termine è formato da **Psiche** (in greco Anima) e **Soma** (in greco Corpo) e implica la consapevolezza che non ci sia divisione tra l'uno e l'altra ma che siano semplicemente, come abbiamo visto, due livelli vibratorii diversi della stessa energia. Ogni disagio che tu vivi a livello di uno dei tuoi veicoli è in realtà espresso contemporaneamente su tutti gli altri, anche se non ne sei consapevole. Non ha senso, pertanto, eliminare il sintomo che è soltanto la punta di un iceberg che attesta uno squilibrio generale che sta semplicemente chiedendo, grazie a quel sintomo, di ritornare alla sua armonia.

E qui mi fermo un istante, per sottolineare un punto importante: quando si ritorna all'armonia, superando un disagio, in realtà non si ritorna al punto di prima ma si cresce. Ti accorgerai del perché, man mano che procederemo con questo corso. Il termine che io amo di più e che trovo più completo non è quello di Psicosomatica, nonostante abbia chiamato così questo corso, ma Olismo, dal greco Olos, che significa Tutto. Capisci ora perché mi piaccia di più, visto che fino ad ora ti ho parlato di un'anima che si manifesta a diversi livelli vibratorii in un Tutto armonico. La visione olistica della vita, allora, prevede un approccio globale all'uomo, come evento unico ed unitario la cui attività mentale, emotiva, energetica, spirituale e le cui funzioni fisiologiche, malattie comprese, esprimono lo stesso senso.

E mettiamo un altro importante mattoncino per avvicinarci a questo modo di intendere non solo il disagio ma, in generale, tutta l'esistenza., e per comprendere quindi il linguaggio della Psicosomatica e della visione olistica, quali sono i principi attorno ai quali ruota questo approccio alla vita.

E' diverso se parlo di **Significato** di una malattia o di **Senso** della stessa malattia: il significato si avvale di un **Sintomo** (ad esempio il dolore alla pancia) che non è mai oggettivabile in quanto non è possibile misurarne con precisione l'intensità che varia da individuo ad individuo, e di un **Segno** oggettivabile, ad esempio dolore alla palpazione. Dato un quadro di sintomi e di segni è possibile procedere con una **Diagnosi** che fornisce la **Visione di Significato** della malattia, **uguale per chiunque abbia gli stessi sintomi e gli stessi segni**. Se tu, una tua amica, una bimba di quattro anni e un capo indiano di settanta anni accusate determinati sintomi che si esprimono attraverso identici segni definiti e misurabili, quei segni e quei sintomi significano una determinata malattia, che per tutti voi è la stessa. Il Significato di quella malattia è lo stesso per ciascuno di voi ma il Senso varia sicuramente dall'uno all'altro. E lo scopo della Psicosomatica è appunto quello di trovare il Senso che il disagio ha per te in questo preciso istante della tua vita.

Per trovarlo ci si deve spostare dal Pensiero Razionale, utile per la diagnosi del Significato, a quello Analogico, dal regno del **Pensare** a quello del **Sentire**. Se rimani nell'ambito del Pensiero Razionale, il corpo e la mente ti appaiono separati, non comunicano tra di loro perché il corpo non ti sembra della stessa natura del pensiero. Ma se ti sposti dal Pensare al Sentire avverti la presenza di emozioni e sensazioni che accompagnano il tuo corpo e ti accorgi di come corpo e mente in realtà siano compartecipi. Pensa, ad esempio, a quando hai paura: non ti è mai capitato di dire :”Mi sento impaurito”? Ecco che in quel sentire la paura ti sei spostato da un piano in cui l'emozione era separata dal tuo corpo, ad un altro in cui tu senti questa emozione, proprio attraverso il corpo, come se quell'emozione fosse diventata parte di te, fosse penetrata nelle tue cellule. Ed allora tu non hai paura ma ti senti paura. Ma andiamo ancora avanti: non ti è mai capitato di dire, quando avevi paura, frasi del tipo “Mi sento gelare il sangue”? Vedi come il corpo (il sangue che gela) e il vissuto (la paura) sono in questo caso compartecipi della stessa esperienza, sono quindi della stessa natura? Per ogni variazione del corpo percepisco una variazione del mio vissuto, se ho paura sento anche un corpo impaurito, fino ad avvertire il mio stesso sangue gelarsi tutto. Non siamo di fronte ad un esempio olistico in cui ogni elemento del Tutto si trasforma insieme a tutti gli altri? In un corpo che sente gelare il sangue non ci saranno pensieri di leggerezza e di apertura e in quel momento la visione dell'esistenza non sarà delle più rosee. Per

non parlare poi degli altri organi del corpo che si troveranno in uno stato di evidente contrazione. Il modo di strutturare la mente e quindi i pensieri, le emozioni, la attività energetica, quella spirituale e le funzioni fisiologiche, comprese le malattie, esprimono tutti lo stesso senso. Quando hai i sintomi di un tuo disturbo, ad esempio quei sintomi di cui hai preso nota nell'esercizio numero 1, tu non "hai" quel disturbo ma "sei" quel disturbo. Tutto il tuo essere partecipa a quello squilibrio, e non soltanto l'organo più vistosamente danneggiato. Quando soffri di gastrite, non ti limiti ad avere quei sintomi, ma tu stesso sei la tua gastrite, sei interamente gastrico, nei tuoi pensieri, nelle tue emozioni, nel tuo modo di rapportarti agli altri e alla vita. Ti relazioni costantemente in una dimensione digestiva perché il tuo bruciore allo stomaco è la espressione fisica di un tuo disagio ad un altro livello, di un tuo bruciore esistenziale. Forse anche il tuo modo di parlare è gastrico, magari usi spesso frasi del tipo, "E' una esperienza che mi brucia molto", "Sento un fuoco dentro" "Mi sento divorare" "Mi rode molto fare questo" e via dicendo.

Viene definita **Dimensione d'Organo** questa predisposizione ad esprimere un sintomo con un organo o un apparato in particolare, la percezione di sé come se si fosse quell'organo o quell'apparato non in equilibrio, a tal punto che le caratteristiche della dimensione alterata si ritrovano anche in tutti gli altri organi e nel linguaggio, nei suoni, nell'immaginario, nella postura del corpo, nel modo di vestirsi, di muoversi, di gesticolare, nella modalità di relazione e nel modo di vivere e di manifestare la propria creatività. Lo stesso succede certamente, in modo più o meno evidente, anche a te, in relazione al tuo principale disagio fisico

Se in una visione di Significato, allora, dal punto di vista della razionalità, la gastrite tua, della tua amica, di una bimba di quattro anni e di un capo indiano di settanta sono uguali, in una visione di Senso sono assolutamente differenti, anche se il quadro è lo stesso. A te potrebbe voler suggerire il bisogno di lavorare sulla tua aggressività, per la tua amica la necessità di lasciare andare il controllo, per la bimba la paura di restare sola e per il capo indiano la stanchezza di avere responsabilità che non vuole più sostenere. A che servirebbe, pertanto, addormentare i sintomi della gastrite tutti e quattro nello stesso modo? Sarebbe soltanto una via per rimandare il problema che, utilizzando segni ancora più drastici, si ripresenterebbe di certo nel corso delle vostre esistenze. Sarebbe come strappare la spia della benzina perché ci da fastidio mentre stiamo guidando in autostrada,,,

5. Esercizi

Esercizio 1

Scrivi un disagio che stai vivendo in questo momento della tua vita, di qualunque genere si tratti. E ora, tracciando un grafico della tua vita, segna gli anni in cui ricordi di aver vissuto lo stesso disagio. Non importa se non ricordi bene con precisione, segui il tuo istinto che ti condurrà sicuramente a segnare almeno un paio di momenti nel tuo passato in cui questo disagio è comparso. Se si tratta di una difficoltà legata, ad esempio, alla tua attuale separazione matrimoniale, e se tu sei al primo matrimonio, cerca nel tuo passato gli anni in cui hai vissuto altre separazioni significative per te, di qualunque tipo. Se hai sempre avuto mal di testa e ancora ce l'hai, segna il momento più lontano nel tempo in cui sai o ricordi di avere avuto questo sintomo.

Esercizio 2

Ora cerca una tua fotografia di quegli anni o, se non la trovi, fatti raccontare com'eri fisicamente e cerca un contatto mentale con quell'immagine che ricostruisci in te, oppure, se proprio non hai nessuno a cui chiedere e non ricordi, lascia che arrivi alla tua mente un'immagine probabile o fantastica di te a quell'epoca.

E ora, ripeti a te stesso, guardando la fotografia o visualizzando l'immagine con gli occhi della mente:

“Io (nome) ho dentro di me tutto quello che mi serve per stare bene”

Scrivi la frase sotto al grafico e ripetila più volte al giorno. Se me ne dai il tempo andando avanti ti spiegherò che cosa succede in te quando pronunci questa frase e perché è un primo mattoncino per affrontare in modo diverso i tuoi disagi.

Esercizio 3

Scrivi ora tutto quello che ti appartiene e che ha attinenza con l'organo e lo squilibrio di cui hai scritto nell'esercizio 1 o, su un disagio che si esprime con uno sintomo fisico, se ancora non l'hai fatto. Traccia cioè una mappa della tua personale Dimensione d'Organo, andando ad investigare nel tuo modo di parlare (ci sono frasi o parole ricorrenti che abbiano attinenza?), di muoverti, di gesticolare, di impostare le tue relazioni



Corsi on Line di Erba Sacra

Radiestesia, Radionica e Geobiologia

DOCENTI: Arianna Mendo ed Enrico Gelain

1. Cos'è la Radiestesia?

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

1. Cos'è la radiestesia?
2. Uomo, Natura ed Energia
3. La pratica della Radiestesia
4. Muovere i primi passi
5. Radiestesia Medica ed Energetica I
6. Radiestesia Medica ed Energetica II
7. Geobiologia - come rilevare le emissioni di acque e nodi di Hartmann nelle abitazioni
8. Radionica - uso di simboli, rimedi omeopatici o energie dei luoghi nei circuiti radionici per trasmettere energie ed informazioni a distanza o per caricarle in oggetti. Utilizzo degli intenti psichici. Pulizia energetica completa
9. Luoghi sacri di Energia I - cosa sono e come funzionano
10. Luoghi sacri di Energia II - come utilizzarli
11. Etica

Storia della Radiestesia

Introduzione

La Terra è una creatura viva con un corpo fisico sensibile e perfetto come il nostro. Anticamente si chiamava Geb per gli egizi, Gea per i romani, Gaia per i greci. Gaia dunque è un essere spirituale che sta sperimentando un ciclo di vita all'interno della materia; la differenza fra lei e noi sta nel tempo, il tempo immenso che le occorrerà per portare a termine il suo ciclo vitale. Essa è una grande sfera di materia multiforme straordinariamente varia come composizione. La crosta su cui si stendono le foreste, i deserti, i ghiacciai e gli oceani scintillanti, gli spazi su cui sono costruite le città, formano la pelle. Proprio come la pelle umana la crosta terrestre è delicata, si disidrata e si screpola ed è soggetta ai danni dovuti agli agenti esterni. Necessita d'acqua, luce e calore in perfetto equilibrio. Sotto la pelle c'è uno strato paragonabile alla nostra massa muscolare, composto da rocce, minerali e metalli.

Le fonti più antiche

Un'incisione su legno, risalente all'anno 147 aC, raffigura un Imperatore Cinese con in mano un oggetto a forma di diapason. La figura è accompagnata dalla seguente iscrizione : "Yu, della dinastia degli Hya", fu celebre per la sua conoscenza dei giacimenti minerali e delle sorgenti, ritrovava oggetti nascosti, sapeva organizzare con oculatezza i lavori della terra a seconda delle stagioni.



Antica Cina

L'Imperatore YU visse dal 2205 al 2197 a.C. I Cinesi si servivano di una bacchetta che differiva dalle altre per essere biforcuta ed ogni sua estremità era retta da un operatore differente.

I testi Sacri - compresa la Bibbia - citano continuamente il bastone e la bacchetta, attributi indispensabili di tutti i capi. Tuttavia non è certo che questo simbolo di potere abbia avuto qualche rapporto con l'arte del raddomante. Oggi il ramo magico delle pratiche rituali cinesi è contenuto nell'antica arte del Feng Shui. Il vocabolo, tradotto letteralmente, significa acqua e vento. Sono presenti un elemento dell'energia attiva Yang, il vento, e un elemento dell'energia passiva Yin, l'acqua. L'insieme di Yin e Yang sono la base per una vita in armonia con l'ambiente. Il Feng Shui è l'arte di disporre lo spazio modificando ed armonizzando l'ambiente, tramite le correnti cosmiche chiamate C'HI. Esso è il distillato di una sapienza millenaria proveniente dal Taoismo, dal Buddismo e dal Tantrismo. **Non è difficile ravvisare in questa disciplina i concetti base della moderna radiestesia: la trasmissione di energia, la struttura vibrazionale del mondo, l'interazione tra sensibilità umana e corpi naturali.** Nella filosofia cinese, le correnti che fluiscono attraverso I Ching, o canali, portano con sé il C' HI, respiro cosmico vitale equivalente al pneuma, o spirito vitale dei Greci. I canali di energia vitale, rivelati nel macrocosmo della terra, furono scoperti dai medici cinesi anche nel microcosmo del corpo umano ed animale, ben prima che vi fossero strumenti in grado di rivelarne l'effettiva esistenza. Questi medici veggenti, già anticamente, disegnarono grafici di tutto il corpo, mediante una rete di puntini distribuiti fittamente dalla testa ai talloni. Conosciuti come cavità, essi sono collegati da canali detti anche "meridiani". È la base dell'agopuntura, medicina fondata sulla conoscenza dei campi di energia e sul loro equilibrio.

Egitto

Il profeta Osea nel IX secolo a.C. chiede che la divinazione avvenga secondo il metodo tradizionale: **"Il mio popolo vuol conoscere il futuro col legno e la bacchetta" (capitolo IV versetto 3). In Egitto, le ricerche effettuate nelle tombe della Valle dei Re, hanno portato alla luce alcune bacchette ed alcuni strumenti simili ai pendolini usati dai radiestesisti.** Sembra che se ne servissero il Faraone, i suoi sudditi e i sacerdoti nei templi. Questi oggetti testimoniano probabilmente l'esistenza di una scienza magica e segreta. Secondo San Paolo, Mosè sarebbe stato un grande mago dell'antichità, esperto di tutte le scienze e dei segreti degli Egizi; questo gli avrebbe consentito di far sgorgare in pieno deserto acqua dalla roccia di Horeb. Il suo era un bastone di legno di mandorlo che all'occorrenza poteva trasformarsi in serpente.

Grecia e Roma

La Bacchetta è fondamentale anche nella metodologia greca. Minerva la usava per invecchiare o ringiovanire Ulisse, Mercurio la usava per spedire le anime agli inferi o per scatenare gli elementi, Circe e Medea la usavano costantemente per le loro pratiche magiche.

Nell'antica Roma, la bacchetta era chiamata lituus, era simile al bastone vescovile e serviva soprattutto per la divinazione. **Cicerone nel trattato "De divinatione" cita i cercatori di tesori mediante la bacchetta.** Il lituus serviva per stabilire le influenze fauste o nefaste. Un augure salì sulla collina insieme con Romolo e, prima di fondare la città di Roma, determinò la zona di influenze favorevoli su cui far sorgere la città. Assai spesso gli auguri e gli aruspici erano quasi sempre Etruschi, questi infatti erano ottimi conoscitori delle influenze cosmiche e telluriche. Per far deviare i fulmini o incrementare la crescita delle piante, piantavano delle aste nel terreno.

Quando le legioni romane avanzavano verso la Gallia e la Germania, erano precedute da portatori di bacchette, il cui compito era scoprire vene acquifere indispensabili al sostentamento delle truppe. Furono così scoperte molte sorgenti termali.

I sacerdoti romani, in età imperiale, prediligevano il pendolo per trarre i loro auspici. Flavio Valente, imperatore del IV secolo, seppe di una congiura ordita ai suoi danni. Per sapere chi lo minacciava interrogò i sacerdoti i quali fissarono un anello ad un filo e lo fecero oscillare sopra le lettere dell'alfabeto indicanti i nomi dei congiurati, denunciandoli così all'imperatore. L'anello oscillando sulle lettere formò la sillaba THEO... per decreto imperiale tutte le persone il cui nome cominciava con questa sillaba furono condannate a morte. Nonostante ciò Teodosio fu il successore di Claudio Valente.

Medio Evo - Rinascimento

Dopo la caduta dell'Impero Romano, con le grandi invasioni barbariche e col Medio Evo, si perde la traccia dell'uso del pendolo e della bacchetta. In un manoscritto dell'XI secolo è scritto che la bacchetta e il pendolo sono diventati strumenti di magia o peggio di stregoneria.

È vero che in quel tempo molti usavano la bacchetta in maniera negativa, ma a volte si è persa la traccia degli usi anche positivi che certamente continuavano ad esistere.

Il Drago rosso è un libro di magia del 1521 e reca istruzioni su come e quando preparare una bacchetta: "Quando il sole appare all'orizzonte, prendete con la mano sinistra una bacchetta vergine di noce selvatica e recidetela con la mano sinistra in tre tronconi dicendo: ti raccolgo in nome di Helohim, Mitraton, Adone e Senforas affinché tu abbia le proprietà della verga di Mosè e di Giacobbe, per scoprire tutto quanto vorrò sapere. Trasportate la bacchetta nella vostra camera;

poi cercherete un pezzetto di legno che ridurrete allo stesso spessore delle due estremità della bacchetta e che porterete da un fabbro per far ferrare le due piccole estremità biforcute con la lama usata per sgozzare la vittima (d'abitudine un pollo) badando che le estremità siano leggermente appuntite al momento d'essere posate sul pezzo di legno. Eseguito il tutto, tornatevene a casa e adattate voi stessi la sopra descritta ferrata alla vostra bacchetta; quindi prendete una pietra calamitata per magnetizzare le due estremità della vostra bacchetta”.

Nel 1521 i minatori austriaci usavano le bacchette per scoprire vene aurifere e minerali. Il monaco benedettino Basilio Valentino testimonia che la bacchetta era per questi uomini un aiuto prezioso che portavano addosso attaccato alla cintura o fissato sul cappello. Incisioni coeve confermano questa affermazione.

Colonialismo

Nel museo della Scuola mineraria di Freiberg in Sassonia, è possibile ammirare il ritratto del direttore delle miniere Cristophe von Schemberg che alla fine del XVI secolo si fece ritrarre con la bacchetta in mano. Un antico manuale minerario del 1571, ad opera di Giorgio Agricola, descriveva in maniera tecnica le varie tipologie di ricerca sulla localizzazione di filoni minerari ed era ben lontano dall'essere considerato un testo di occultismo.

Nello stesso testo viene riportato un disegno nel quale viene riportata una scena di ricerca dove due specialisti raddomanti esplorano il terreno con l'ausilio di bacchette intesi a ritrovare dei filoni carboniferi, mentre un terzo è alla ricerca di un bastoncino idoneo tra gli alberi di salice, mentre due uomini indicano con le mani il luogo ove la verga aveva indicato il punto di presenza dei minerali ricercati.

La situazione di occultismo è peggiorata lievemente nei secoli successivi: nel 1618 Martin Lutero condanna decisamente l'uso della bacchetta, che serviva

secondo lui da tramite tra gli uomini e il diavolo, anche se parallelamente si diffondeva per gli usi tecnici e geologici. Poco dopo infatti, nel secolo XVII, la bacchetta non fu più considerata uno strumento infernale, ma anzi in Francia venne anche adottata da autorità politiche e religiose.

L'abate di Vallemonte nel XVII secolo si occupò dello studio della **verga divinatoria**, **oggetto misterioso utilizzato non solo per la ricerca dell'acqua del sottosuolo ma anche per la localizzazione di carbone, filoni di metalli ecc., ma anche per il ritrovamento di persone scomparse e di eventuali assassini**, così come successivamente affermato dal medico Pierre Garnier a seguito di esperienze avute e conclusasi felicemente per opera di un agricoltore francese Aymar del Delfinato. L'abate scrisse sull'argomento un vero e proprio trattato, il "Trattato sulla bacchetta divinatoria", nel 1693.

Nel 1626 il Re diede l'incarico a J. du Chatelet, barone di Beausoleil, di "scoprire, valorizzare e utilizzare per il bene e l'accrescimento della Stato, i giacimenti minerari di questo regno, inutilizzati o poco sfruttati fino ad oggi". Il barone fu costretto a difendersi dall'accusa di stregoneria.

Nonostante ciò, nel 1634 gli fu conferito il diploma di ispettore generale delle miniere del regno con la seguente motivazione: "Avete operato con tanto impegno e diligenza a vostre proprie spese, da trovare e persino scoprire varie miniere d'oro e d'argento, di piombo e di altri minerali e



Riproduzione dal libro
"Traité de la baguette divinatoire"
dell'abate de Vallemont (1693)

semi-minerali e persino pietre preziose, tanto fini quanto comuni, da cui può venire un grande utile a sua Maestà”.

Egli era ostacolato dagli esperti di miniere che facevano pressione sul cardinale Richelieu che lo imprigionò.

Nello stesso periodo Martin de Berteau dimostrò per la prima volta che si poteva trovare una sorgente con una bacchetta. Questo strumento fu usato da diverse persone nel Delfinato e questo uso si estese dalla Francia all'Inghilterra, all'Italia e alla Spagna.

Il gesuita A. Kircher riconobbe che la bacchetta si inclina in presenza di acque sotterranee ma negava che potesse rilevare la presenza dei metalli. Ciò fu confermato da altri gesuiti e dall'avvocato Le Royer di Rouen nel 1674.

Proprio per le conoscenze sul magnetismo e sulla radiestesia un medico su tutti, Friederich Anton Mesmer (1734 - 1815), fece scuola nella sua epoca, inventando il magnetismo animale. Mesmer - così come Van Helmont - affermava che ogni cosa vivente, presente in natura emette dei raggi corporei che vengono controllati dall'anima.

Questo fluido vitale, tra l'altro già ampiamente conosciuto nell'antichità così come affermava Mesmer, proveniente dallo spazio, si può incamerare in un qualcosa di ricevente, per essere poi convogliato verso le persone malate, fornendo ad esse una nuova carica energetica, asserendo inoltre che se una persona è in possesso di energie vitali superiori, queste possono essere trasmesse ad altre, purché queste venga irradiata con le mani (pranoterapia) o mediante un conduttore metallico (ferro).

Mesmer creò un suo ricevitore mediante l'utilizzo di una tinozza circolare riempita con delle bottiglie convergenti (contenenti limatura in ferro, acqua magnetizzata e polvere di vetro), e da una centrale che avrebbe canalizzato l'energia vitale. Dalla tinozza fuoriuscivano diverse verghe metalliche, che i suoi malati

afferravano, il tutto accompagnato da una musica d'orchestra, tenendo così i suoi pazienti in un ambiente delizioso e suggestivo.

Rivoluzione Industriale

Nel secolo successivo il signor Blèton pensava di trovarsi nei pressi di una sorgente sotterranea quando veniva colto da un malore che gli causava una sensazione di oppressione al petto e una accelerazione dei battiti del polso. Lo seguiva il medico Thouvenel che spiegò il movimento della bacchetta con l'azione di flussi elettrici che, salendo dalle acque sotterranee o dai minerali sotto terra, penetravano nel corpo del signor Blèton, agitandolo in modo convulso. Sintomi analoghi venivano osservati da C. Amoretti in Italia e dal dott. Mayo a Londra.

Il fisico Charles, che inventò i palloni aerostatici, ripeté l'esperimento per evidenziare l'influenza dell'elettricità sul movimento della bacchetta senza riuscire a dimostrarlo. Diderot sembrava incline a credere al fenomeno naturale, Voltaire lo rifiutò. Tuttavia, la regina Maria Antonietta invitò Blèton ad individuare l'acqua al Trianon e questa volta ebbe successo.

Intorno al 1798 destò interesse uno strano ritrovamento: si trattava di una sfera cava contenente grani esotici preziosi, intagliata in un legno proveniente dai territori colonizzati che il capitano Ulliac mostrò al professore di medicina di Strasburgo Gerboin. La sfera oscillava assumendo un movimento circolare tenendo in mano il filo cui essa era appesa. Furono lo scienziato Fortis e il chimico Ritter, scopritore dei raggi ultravioletti e fondatore dell'elettrochimica moderna, ad eseguire alcuni esperimenti: essi attribuirono il movimento alle emanazioni provenienti dall'oggetto posto sotto il pendolo. Lo stesso Goethe lo sperimentò. Nell'800, dopo la morte di Ritter, Chevreul rifiutò la possibilità che qualsiasi meccanismo fisico potesse causare il movimento di rotazione del pendolo che definiva "un'azione... involontaria della volontà".

Nello stesso secolo troviamo altri tentativi interessanti di spiegazione. Il conte J. De Tristan, denomina la bacchetta "forcella" e pensa che l'elettricità passando dal suolo al corpo di colui che la tiene, si decomponga, per cui il fluido positivo andrebbe nella mano destra e quello negativo nella sinistra; lo squilibrio dei due fluidi provocherebbe la rotazione della forcella. La teoria fu successivamente sviluppata in Austria da parte del barone Karl Von Reichenvach.

'900

All'inizio del '900, si ebbe una ripresa delle attività con la bacchetta in Germania e Francia, dove si creò nel 1901 l'Associazione Degli Amici della Radiestesia, che arrivò a contare, nel 1931, 300 soci. Questi stabilirono rapporti con associazioni simili in Germania, Uruguay, Paesi Bassi, Austria, Cecoslovacchia, Italia, Svizzera, America del Nord, Inghilterra e Spagna. Tra il 1920 e il 1930 negli U.S.A. iniziavano i primi esperimenti del Dott. A. Abrams, precursore della Radionica.

In Francia, Germania e Austria, nella metà degli anni '30, si fondarono delle riviste. Nel 1934 a Losanna veniva promosso il Terzo Congresso Internazionale. Una grande ripresa ci fu dopo la Seconda Guerra Mondiale in Germania e negli Stati Uniti.

Risulta utile menzionare alcune applicazioni durante la recente storia militare. Nel 1915 il raddomante Mager fu a disposizione del ministro della guerra per l'individuazione di acque e gallerie sotterranee e di mine.

L'abate Bouly trovò, nel 1918, granate inesplose. L'esercito italiano vide la presenza di raddomanti durante la conquista dell'Etiopia per il ritrovamento di pozzi d'acqua, ma il numero dichiarato risente sicuramente della propaganda dell'epoca. Le stesse SS riconobbero l'apporto di alcuni raddomanti, mentre lo stato maggiore francese della marina mantenne il segreto sull'impiego di radiestesisti incaricati di seguire, o di precedere, le incursioni tedesche su carte

marine. È provata la presenza di radiestesisti anche nella guerra del Vietnam, nonostante le ambivalenze del Pentagono ad ammetterlo. La cultura ufficiale dell'Occidente ha taciuto dei contributi avvenuti nell'ex Unione Sovietica. Sappiamo che i minatori degli Urali appresero, nel 1956, la tecnica della bacchetta dai colleghi Boemi, ma già prima della seconda guerra mondiale ci si avvale dei raddomanti per la ricerca di sorgenti d'acqua nei cantieri per la costruzione di una ferrovia in Siberia.

Più recentemente due geologi, Socenanov e Metveev, definirono l'effetto raddomantico in termini scientifici con il termine "effetto biofisico" o metodo biofisico (MBF). Nel 1967 Metveev ricavò diagrammi sui risultati quantitativi del metodo MBF su giacimenti di solfuro di rame e di zinco che si trovavano nel Kazakistan, in cui si verificavano massime anomalie biomagnetiche. I raddomanti riuscirono ad avere il controllo di comitati ufficiali e ad ottenere consensi nell'organo di pianificazione. Dal 1973 furono scavati 120 pozzi su indicazioni di quattro raddomanti, con una percentuale di insuccesso che oscillava tra il 6/8 %. Ovviamente questi successi furono criticati da alcuni razionalisti sovietici. Molti scienziati sovietici, invece, hanno dimostrato particolare attenzione alla radiestesia. Il Prof. Vasiliev, uno dei suoi principali precursori in Russia, confermò alla radiestesia il nome di "metodo biofisico". Questa espressione indica precisamente il legame tra l'elemento fisico e l'elemento umano, tra oggettività e soggettività, che è la base di qualsiasi discussione sull'argomento. Negli anni quaranta, altri due ingegneri sovietici, Simoniv e Tareyev, compirono un'importante scoperta. Con la raddomanza individuarono un cavo elettrico sotterraneo e la direzione in cui l'energia elettrica stava scorrendo. Questa fu la loro dichiarazione: "Ci è stato possibile localizzare un cavo elettrico sotterraneo a tre fasi. La direzione assunta dalla bacchetta, in alto o in basso, rende possibile anche determinare la direzione in cui l'elettricità si sta muovendo nel cavo. In questo modo l'operatore diventa un vero e proprio apparecchio elettrofisico insolitamente sensibile. Le possibilità date dalla bacchetta sono superiori per precisione a quelle dei galvanometri. Sebbene la causa non possa essere

spiegata semplicemente come un effetto dei campi elettrostatici o geomagnetici, non si tratta più di una questione di magia come credevano i nostri antenati medioevali". Nell'ex URSS, il metodo biofisico venne usato per aumentare la produttività delle miniere. Questo paese, soprattutto nella sterminata Siberia, è ricchissimo di minerali di ogni genere. La raddomanzia sperimentale, dunque, si rivelò utilissima anche con bacchette di acciaio, alluminio e rame. Si scoprì che con la bacchetta di acciaio si rivelavano anomalie delle zone minerarie, la morfologia dei depositi e il loro contenuto di minerali utili con maggior precisione che con le strumentazioni elettriche. Il metodo biofisico venne anche usato per stendere mappe geologiche, individuare zone tettoniche a rischio di terremoto, faglie, la direzione delle fessure profonde e i corsi d'acqua sotterranei. Si localizzarono più facilmente acque e nuove miniere. Per la programmazione mineraria sovietica diminuirono così i costi di trivellazione. Il Professore di mineralogia Alexander Bakilov, nel corso della Prima Conferenza Internazionale sulla Ricerca Psicotronica svoltasi a Praga nel 1973, riferì che usava la raddomanzia "biofisicamente" per localizzare depositi minerari fino a 900 metri di profondità e per disegnare mappe geologiche sorvolando il terreno in aereo o in elicottero. I dati così ottenuti corrispondevano perfettamente ai dati avuti con metodi tradizionali.

Altre importanti ricerche sulla radiestesia vengono dall'America. Qui però si adottarono applicazioni aggressive della radiestesia. Durante la guerra del Vietnam, persone specializzate ricorsero alla radiestesia per localizzare i vietcong, le loro armi e le loro gallerie sotterranee. Dagli scienziati americani però la radiestesia ha ricevuto anche un forte apporto teorico. **Harvalick, un importante studioso si è occupato negli anni 60-70 della sensibilità dell'essere umano al magnetismo. Per lui l'uomo è un "antropomagnetometro", cioè un magnetometro vivente di incredibile sensibilità.**

La disciplina della Radiestesia

Al giorno d'oggi

Il corpo umano è sensibile alle anomalie magnetiche: un rbdomante reagisce a gradienti magnetici varianti fino ad un solo millimicrogauss. L'abilità dei rbdomanti, potenzialmente è ottenibile da tutti e si può costantemente migliorare attraverso la pratica. I ricercatori si domandarono dove fossero localizzati nel corpo umano i sensori per il magnetismo. Il plesso solare e la regione dei reni sembrano essere zone particolarmente ricettive. Se prima di un rilevamento si beve qualche bicchiere d'acqua, la sensibilità radiestesica aumenta e si riescono a rilevare campi magnetici sempre più deboli. Harvalick ha iniziato una serie di esperimenti che puntano a dimostrare che i rbdomanti abili ad autoprogrammarsi, possono essere più sensibili degli strumenti fisici ad esigue quantità di radioattività. **Poiché i rbdomanti sono anche particolarmente sensibili a tutti i generi di segnali elettromagnetici naturali o artificiali, dai fulmini alle tempeste, alle onde radio e televisive, potrebbero fungere da rilevatori a tutti gli effetti.** L'ipotesi di Harvalick appare come il tentativo più scientifico di spiegare la rbdomanzia.

Possiamo dire che radiazioni elettromagnetiche e piccoli mutamenti nel campo magnetico stimolano sensori umani situati nelle ghiandole adrenali e nella ghiandola pituitaria. Queste ghiandole formano un sistema di percezione tridimensionale. Lo stimolo è trasmesso al cervello che lo elabora ordinando alle braccia di muoversi con un conseguente afflusso sanguigno nei capillari delle dita. Il minimo movimento è amplificato ed evidenziato dalla bacchetta. I rbdomanti si programmano, cioè chiedono al proprio cervello di far muovere le braccia solo in presenza di campi magneti ed elettromagnetici provenienti da acque sotterranee, petrolio o altro. Riguardo al collegamento fra le strutture della percezione umana e l'irradiazione energetica delle fonti c'è anche la radiestesia mentale o teleradiestesia. Essa supera lo spazio e il tempo e si usa quando

l'oggetto da cercare è lontano. La teleradiestesia mette in discussione le vecchie spiegazioni, risalenti al settecento, secondo cui i fenomeni radiestesici dipendevano da particolari radiazioni o emanazioni provenienti dalle sostanze o dagli oggetti cercati. Questa teoria fu messa in crisi dalla constatazione che si ottenevano risultati favorevoli usando pendolo e bacchetta anche lontano dal luogo della ricerca sperimentale, addirittura su fotografie o carte topografiche.

Un'altra teoria, espressa nel 1953 da S. W. Tromp e J. Wust, afferma che i radiestesisti sarebbero sensibili alle variazioni del campo magnetico terrestre e della resistenza elettrica del terreno. Per altri studiosi invece tale sensibilità non implica la facoltà di percepire eventuali radiazioni; **la facoltà radiestesica apparterebbe dunque alla chiaroveggenza, la bacchetta e il pendolo sarebbero dei semplici appoggi, dei catalizzatori, ma non degli elementi essenziali del fenomeno.**

Ma che cos'è la Radiestesia?

Ci sono varie e controverse opinioni sulla spiegazione del fenomeno. **Per alcuni, le sostanze ricercate emettono energia, anche nel caso di carte geografiche e fotografie, che rimangono legate ad una catena di energie vibranti ai luoghi e alle persone rappresentati. Altri sostengono che tutto dipenda da impulsi inconsci impressi dal radiestesista stesso, che inconsapevolmente risponde e imprime l'oscillazione allo strumento.** Questa teoria però non rende conto della localizzazione di oggetti introvabili, che tanta parte ha nel moderno operato radiestesico. **Oggi si tende ad una visione d'insieme, che ammette una sensibilità di tipo chiaroveggente (o, con termine più scientifico, extrasensoriale).** Pendolo o bacchetta offrono un innesco percettivo che permette alla facoltà radiestesica di manifestarsi e cogliere le radiazioni provenienti dai corpi. **Il carattere extrasensoriale del fenomeno è innegabile, ma si ammette che sono ancora ignote sia le facoltà percettive dei soggetti**

sia le energie o radiazioni che essi colgono. Si sa soltanto che esistono, perché si vedono i risultati: ma la struttura e il funzionamento della sensibilità radiestesica e delle emanazioni vibratorie restano a tutt'oggi fuori dalle nostre possibilità di dimostrazione e solo il futuro potrà o meno confermarle, con nuovi materiali e nuovi mezzi di studio e di rilevazione.

Un teorico molto importante della radiestesia è il tedesco Bahr, professore di chimica e studioso del pendolo. Egli descrive l'unicità del pendolo come strumento ricognitivo: col pendolo si intravede la possibilità di un superamento della chimica, in quanto permette di riconoscere direttamente le proprietà dei materiali senza doverli isolare o dissolvere, come fa l'analisi chimica, che procede per scissioni continue. **L'analisi della materia che propone la radiestesia, è possibile, senza la scomposizione tipica della chimica, solo a una condizione: che le qualità dei corpi non dipendano dalla loro sostanza materiale ma da valori intimi di altro genere. Valori, si potrebbero dire, "spirituali", che impregnano tutto ciò che esiste.** È un punto di vista che si accorda con le più recenti scoperte fisiche, grazie alle quali sappiamo che la materia è fatta di energia. Se tutto è composto da energia, allora il radiestesista si può vedere come ricettore energetico che capta segnali energetici. Ecco che le prove oggettive perdono importanza di fronte alla soggettività, o meglio è la divisione stessa tra soggetto e oggetto che perde importanza.

L'affermazione essenziale della radiestesia è che la conoscenza, essendo direttamente accessibile, non ha bisogno di conferma né dai cinque sensi normali né da esperimenti ripetitivi. Bahr è il precursore del metodo dei quadranti, poiché catalogò le quantità secondo unità di misure angolari su un cerchio, sottolineando l'idea che la radioestesia fosse adatta a determinare il grado. **Questi proto-quadranti, con tutte le variazioni dei singoli casi, potevano valutare ogni sorta di fenomeni, cosa che la fisica non può fare se le mancano precisi strumenti di misura.** In altre parole, la radiestesia rispetto alla fisica ha il vantaggio di poter individuare le correlazioni tra fenomeni anche senza una

precisa quantificazione. Queste basi teoriche hanno comunque sempre avuto fieri detrattori, contrari al presupporre l'energia vitale come spiegazione fisica della radiestesia. Il grande dilemma non ha mai smesso di riproporsi: la radiestesia è una questione fisica o psicologica?

Fisica quantistica, radiestesia e spiritualità

L'abate Mermet, che può essere considerato l'iniziatore della radiestesia moderna, verso la metà degli anni Trenta si rese conto che, anche se nessuna teoria fisica per la raddomanzia giungeva ad una spiegazione completa e inoppugnabile, nemmeno la psicologia del profondo poteva essere l'unica spiegazione. **L'unica vera spiegazione doveva trovarsi in una via di mezzo. L'idea è quella che i raddomanti devono "intonarsi" con gli oggetti cercati. Nel 1934 l'ingegnere francese Emile Christophe giunse alla conclusione che la cosa fondamentale era l'atto di concentrarsi, che chiamò "orientamento mentale".** Senza quest'atto, poiché tutti i corpi emettono onde, i radiestesisti avrebbero percepito tutte le onde, non solo quelle cercate. Si tratterebbe dunque di una vera e propria convenzione mentale con la quale il radiestesista accorda il suo Sé con l'oggetto dell'indagine. Così è spiegabile anche la convenzione delle risposte: il sì e il no sono soltanto movimenti opposti, ed è l'operatore che decide se sono positive o negative. **Quindi la coerenza e la verità delle risposte dipendono dall'attenzione del radiestesista e da un totale atteggiamento soggettivo.** Con i due concetti dell'orientamento mentale e della convenzione mentale, la radiestesia si indirizza sempre più in senso psicologico di accettazione del mistero.

Un'opera molto importante di raccolta di tutti i dati sulla radiestesia è dell'olandese Tromp, pubblicata nel 1949 con il titolo di Fisica psichica. Già questo titolo è significativo dell'orientamento col quale oggi si considera la nostra disciplina. **L'indagine scientifica su base spiritualistica non potrà mai**

prescindere dalla convinzione che tutto, nell'universo, interagisce, e che le attività cosmiche influenzano gli esseri viventi. Lo dimostrano anche le ricerche compiute in campo agricolo da Rudolf Steiner, filosofo, esoterista, fondatore dell'antroposofia, che mostrano come i frutti della terra aumentino o diminuiscano la velocità di crescita a seconda delle fasi lunari e anche del moto dei pianeti, cosa che, del resto, era già ben nota alla sapienza popolare. Microcosmo e macrocosmo si rispecchiano e si modellano in continuazione: anche uno dei più grandi geni di tutti i tempi, Leonardo da Vinci, nel suo Trattato sulle acque, paragonò più volte la Terra a un corpo umano vivente. Solo la convinzione che tutti gli elementi dell'universo si influenzino a vicenda su piani sottili può rendere conto di fenomeni altrimenti inspiegabili, eppure innegabili. **Bisogna partire da una semplice constatazione: la telepatia, la chiaroveggenza, la psicocinesi, le facoltà di auto regolazione corporea come quelle degli yogi e dei fachiri sono dati di fatto.** È un'entusiasmante realtà che chiama all'approfondimento. Sono i fatti che hanno importanza, secondo tutti coloro che affrontano con passione e spirito pionieristico i fenomeni difficili da spiegare. **Molti sono gli esperimenti straordinari rifiutati dalla scienza perché inspiegabili: eppure, sono avvenuti.** Un esempio fra tanti è un esperimento condotto dallo psichiatra Wilhelm Reich, che filtrò dell'acqua attraverso della comune terra da giardino. Dopo aver congelato il liquido ottenuto e fattolo nuovamente sgelare, Reich notò delle dense scaglie che, rivelavano corpi pulsanti, che lui chiamò "bioni". I bioni presentavano una più o meno forte fluorescenza, che Reich chiamò "orgone" e suppose fosse proprio una manifestazione di energia cosmica.

Allo stato attuale delle ricerche, tutto lascia pensare che più ci si aprirà all'idea di un'energia cosmica pervasiva, più i misteri della realtà si sveleranno, o meglio: essi non saranno più "corpi estranei" in una scienza univoca e materialista che vuole esaurire tutto, ma sarà l'uomo ad accettarli come tali, come risonanza della sua stessa parte infinita, interiore, in comunicazione diretta col Tutto. E forse

sarà allora che si entrerà in una nuova era: dal buio alla luce, dal pessimismo all'ottimismo, dalla solitudine all'amore.

Esercizi

Questo corso, oltre ad approfondire esaustivamente la teoria e la pratica di tutte le materie trattate, suggerisce e stimola una forte dose di esercizi pratici a casa. Nei primi esercizi alcune persone potrebbero fare fatica a capire le proprie dinamiche soggettive di connessione e focalizzazione mentale con gli oggetti misurati, che porteranno quindi a stancarsi molto energeticamente, a volte anche fisicamente, e porteranno i vari strumenti radiestesici a muoversi di conseguenza pochissimo o quasi per niente. E' necessario in questi casi fare tantissima pratica, costante e cadenzata, in modo da pulire per bene i canali sensibili dei vostri corpi sottili. **Se la pratica verrà svolta spesso e a cadenze regolari, questi esercizi vi porteranno ad un uso delle vostre energie molto evoluto: dall'aver poca sensibilità e fare tanta fatica energetica e mentale passerete ad avere una estrema sensibilità percettiva, ampi velocissimi e precisi movimenti del pendolo e bacchetta con il minimo sforzo di concentrazione mentale ed il minimo dispendio di energia.**

Per ottenere questo vi chiederemo dunque di **inviare ogni due lezioni un vostro breve resoconto in formato elettronico su quali esercizi hanno avuto successo e su quali invece avete avuto difficoltà**, indicando anche se per caso desideraste avere un confronto diretto via Skype. L'unico modo all'inizio per ottenere da voi stessi la sensibilità e precisione desiderata è quello di confrontare i vostri risultati con quelli di professionisti già ben allenati in questo campo. Per questo motivo più avanti nel corso vi chiederemo anche di inviarci alcune foto degli oggetti e persone che valuterete energeticamente, in questo modo anche

noi potremo rimisurarli a distanza e darvi conferma della correttezza delle vostre valutazioni.

Potete comunque avanzare liberamente e in qualsiasi momento una richiesta per il nostro supporto, come di consueto, tramite la email di supporto di Erba Sacra tutor@erbasacra.com.

Acquisto di strumenti radiestesici

Al fine di consentirvi di esercitarvi in queste materie, dovrete acquistare gli adeguati strumenti come pendolino, forcella da raddomante e biotensor o bacchette a L, se non le avete già. Durante il corso apprenderete tutti i vantaggi e propensioni dall'usare uno strumento piuttosto che l'altro, oltre a scoprire la vostra predisposizione o preferenza personale per uno o più di uno di essi, ma per iniziare sarebbe dunque meglio esercitarvi un po' con tutti. Per rompere il ghiaccio e le incertezze e facilitarvi l'acquisto abbiamo già selezionato alcuni strumenti adeguati e dal basso costo reperibili in alcuni negozi on-line che possono spedire in tutta Italia, tenendo comunque in conto che questi naturalmente sono solo dei suggerimenti assolutamente non obbligatori, dunque potrete tranquillamente acquistare il materiale che più vi piace nel negozio on-line o "reale" che preferite. Ai fini del corso, è possibile tralasciare l'acquisto delle bacchette a L, abbastanza poco pratiche, datate e molto costose, anche se per completezza sono comunque state inserite all'interno di questo studio. Il pendolino e la forcella da raddomante sono i meno costosi, i più completi ed i più necessari strumenti di lavoro per acuire le vostre doti sensibili. Per quanto riguarda il biotensor, è anche molto utile se nella vostra pratica vi occorre fare molte valutazioni in piedi, soprattutto se direttamente sul campo aurico delle persone, ma è grosso modo equivalente in quanto a funzionalità al pendolino, che di solito è molto più piccolo, pratico e meno costoso. In ogni caso

vale la pena acquistarne un modello piccolo ed a basso costo per iniziare, potreste scoprire di preferirlo in quanto a sensibilità ed a gusto personale.

Negozi Online:

- **L'alchimista** - <http://www.lalchimista.it/negozio/Zuccari/listinoradiestesia.htm>
 - Consigliati come **PENDOLI** gli art. 20201,20206, 20217;
 - come **BIOTENSOR** gli art. 20305, 20302, 29903
 - come **ANTENNE L** gli art. 20402
- **Il Cielo di Nut** - <http://www.ilcielodinut.it/negozio/contents/it/d193.html>
 - Consigliati come **PENDOLI** gli art. CK-072, NA-003/4, NA-013/14, CK-028
- **Esotericamente** - <http://www.esotericamente.it/31-radiestesia-pendoli-antenne-biotensor>
 - **BIOTENSOR** più economici
- **Il Filo d'Arianna** (i docenti A.Mendo ed E.Gelain) - info@ilfilodarianna.net
 - **FORCELLE DA RABDOMANTE** tascabili in acciaio armonico: infrangibili, flessibili ed indeformabili. Molto sensibili, adattissimi per i primi utilizzi ma anche per quelli più precisi e professionali - € 5



Corsi on Line di Erba Sacra

REGISTRI AKASHICI E METODI DI UTILIZZO

Docente: Michela Salotti

LEZIONE 1

Programma completo

- | | |
|------------|---|
| LEZIONE 1 | Registri Akashici e metodi di utilizzo. |
| LEZIONE 2 | Convinzioni depotenzianti, Sciamanesimo, Ipnosi. |
| LEZIONE 3 | Regole di vita; spazio e tempo in un continuo presente; il Doppio. |
| LEZIONE 4 | Onde cerebrali; le nostre tre parti; l'importante di mettersi in ascolto. |
| LEZIONE 5 | Come accedere ai Registri Akashici o Sé Superiore. |
| LEZIONE 6 | L'interpretazione dei messaggi e dei simboli. |
| LEZIONE 7 | Guida alla meditazione personalizzata e potere immaginativo. |
| LEZIONE 8 | Come facilitare l'altro a entrare dentro di Sé. |
| LEZIONE 9 | Trovare il personale modo di essere un canale. |
| LEZIONE 10 | Domande e risposte. |

ALLE LEZIONI SONO ABBINATI 15 VIDEO DELLA DURATA DI OLTRE 2 ½ ORE



Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella
formazione specialistica in Scienze Psiciche di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

PROGRAMMA DEL CORSO

LEZIONE 1 – REGISTRI AKASHICI E METODI DI UTILIZZO

- Cosa sono i Registri Akashici.
- I molteplici nomi di Akasha.
- Akasha come piano di esistenza
- Registri Akashici e Libro della Vita.
- Registri Akashici nella storia contemporanea.
- A cosa serve la lettura dei Registri Akashici.
- Tutti possono utilizzare questa pratica?
- Che tipo di informazioni possono arrivare dalla lettura dei registri Akashici.
- Utilizzo abbinato dei Registri Akashici ad altre pratiche.
- Cos'è il Soul in Connection.
- Come si svolge una sessione di Soul in Connection.
- Scheda di valutazione di percezione empatica.

LEZIONE 2 – CONVINZIONI DEPOTENZIANTI, SCIAMANESIMO, IPNOSI

- Convinzioni depotenzianti, sciamanesimo, ipnosi.
- Convinzioni depotenzianti.
- Sciamanesimo.
- Il recupero dell'anima
- Ipnosi
- Parte dell'ipnosi utile per il lavoro akashico

VIDEO 2.1 - Convinzioni Test Muscolare (12' 02")

VIDEO 2.2 - Meditazione Frammenti Anima (9' 12")

VIDEO 2.3 – Meditazione Ipnosi (14' 53")

LEZIONE 3 – REGOLE DI VITA DEL SOUL IN CONNECTION, SPAZIO E TEMPO IN UN CONTINUO PRESENTE

- Spazio e tempo in un continuo presente, consapevolezza importante per il lavoro su di sé e su gli altri.

VIDEO 3.1 - Spazio e Tempo in un continuo presente (6' 09")

VIDEO 3.2 - La Teoria del doppio (9' 28")

LEZIONE 4 – ONDE CEREBRALI; LE NOSTRE TRE PARTI; L'IMPORTANZA DI METTERSI IN ASCOLTO

- Differenza e tipi di onde cerebrali.
- Le nostre personalità interiori schematizzate in tre elementi principali.

VIDEO 4.1 - Le nostre tre parti (6' 23")

VIDEO 4.2 - Pratica di ascolto attraverso emozioni (8' 45")

LEZIONE 5 – COME ACCEDERE AI REGISTRI AKASHICI O SÉ SUPERIORE

- Come accedere ai Registri Akashici con il metodo classico e con Soul in Connection.

VIDEO 5.1 - Registri Akashici lettura tradizionale (7' 46")

VIDEO 5.2 - Registri Akashici Soul in Connection (9' 06")

VIDEO 5.3 - Metodi di protezione e pulizia finale (7' 11")

LEZIONE 6 – L'INTERPRETAZIONE DEI MESSAGGI E DEI SIMBOLI

- Come imparare a decodificare le informazioni che ci arrivano attraverso la lettura dei Registri Akashici.

VIDEO 6 - Interpretari messaggi e simboli (14' 45")

LEZIONE 7 – GUIDA ALLA MEDITAZIONE PERSONALIZZATA E POTERE IMMAGINATIVO

- Meditazione guidata personalizzata, come strutturarla e come imparare a lasciarla fluire.

VIDEO 7 - Meditazione personalizzata (14' 17")

LEZIONE 8 – COME FACILITARE L'ALTRO AD ENTRARE DENTRO DI SÉ

- Suggerimenti per guidare l'altra persona all'interno di sé anche con metodi differenti rispetto alla meditazione guidata.

VIDEO 8.1 - Come aiutare l'altro a entrare dentro di sé (16' 58")

VIDEO 8.2 - Meditazione per entrare dentro di sé (8' 59")

LEZIONE 9 – TROVARE IL PERSONALE MODO DI ESSERE UN CANALE PER SÉ STESSI E PER GLI ALTRI; METODI DI PULIZIA ENERGETICI

- Trova il tuo personale Soul in Connection.
- Come ripulirsi dopo un lavoro energetico.

VIDEO 9 - Trova il tuo Soul in Connection (7' 31")

LEZIONE 10 – DOMANDE E RISPOSTE

- Domande e risposte.

REGISTRI AKASHICI E METODI DI UTILIZZO



COSA SONO I REGISTRI AKASHICI

Il termine akashico deriva dalla parola sanscrita akasa, che significa «cielo» o «etere» e richiama l'infinita estensione della coscienza rappresentata dalla nostra verità, sia personale che condivisa. Nei registri akashici si trova ogni vibrazione energetica di pensiero, emozione e informazione, comprese quelle personali, che derivano dalla nostra storia eterna. Le esperienze delle vite passate, i rapporti intessuti e le conclusioni raggiunte, tutto ciò che ci ha portati alla nostra identità attuale è presente nei registri. Inoltre, essi possono rivelare il nostro potenziale futuro, le possibilità vibranti che attendono di essere compiute o modificate in base alla nostra energia e al nostro orientamento attuale.

Di fatto, i registri contengono praticamente qualunque cosa potreste voler sapere riguardo a qualsiasi argomento: vibrano di energia e di informazioni infinite sul mondo e su tutto ciò che contiene. A livello personale, contengono le informazioni della nostra storia eterna, del passato, del presente e del futuro. Per il nostro percorso spirituale potrebbe essere importante scoprire quali vite passate influenzino quella attuale, e cosa possiamo fare per cambiare le cose.

I Registri Akashici vanno però oltre l'esperienza personale; comprendendo tutte le informazioni riguardo all'intera esperienza umana e dell'anima, incluse la verità fisica e le conoscenze non ancora scoperte. Tutta la saggezza dell'esistenza, della biologia, della scienza, della fisica quantistica e i principi delle leggi naturali, sia conosciute sia al momento sconosciute, vibrano nel campo akashico, insieme a tutta la saggezza dell'esistenza spirituale.

I registri contengono sia le informazioni fisse sia quelle in evoluzione. Quelle fisse sono composte in gran parte da verità spirituali; tutte le altre si evolvono e cambiano. Infatti, il mondo e tutta la vita che contiene, esistono sempre in uno stato di potenziale vibrante, a mano a mano che avvengono i cambiamenti si modificano anche le informazioni dei registri.

I Registri Akashici possono essere definiti come un campo vibrante di informazioni sul mondo energetico e su quello naturale, sulla nostra anima e sull'esistenza eterna, e su ogni coscienza dell'anima in tutti i tempi. Riguardano l'eternità e contengono ogni minima informazione sull'universo, dalla saggezza delle società antiche alle scoperte future del mondo fisico quantistico. (Tratto dal libro "I Registri Akashici" di Sandra Anne Taylor).

I MOLTEPLICI NOMI DI AKASHA

Questo tipo di Registri/Energie erano già conosciuti dai popoli antichissimi, tra i quali gli Egizi, i Tibetani, i Mori, i Persiani, i Greci, i Druidi, gli Indiani e i Maya. È qualche cosa che viene già nominato, studiato, vissuto nella storia e dall'inizio dei secoli ma con nomi diversi. Anche nella Bibbia, nell'Antico Testamento, sono citati alcuni versi in cui vengono chiamati "Il libro della Vita" e che approfondiremo più avanti. Vengono citati anche nel Vangelo di San Giovanni.

Akasha è anche definita "La Mente di Dio", ovvero l'Origine di Tutto, in quanto, come già detto, è una Dimensione Vibrazionale ed Energetica non limitata da Leggi, Spazio e Tempo.

Nei Testi Sacri Induisti "Akasha è definita come l'Elemento che riempie lo Spazio". Il più impercettibile degli Elementi che veicola il Suono e che ne racchiude tutta la Memoria del Creato. Il Principio statico di estensione che è la Matrice Eterna delle Cose. È infatti lo Spazio Universale in cui risiede l'eterna

Ideazione dell'Universo nei suoi aspetti sempre mutevoli sui piani della materia, dell'oggettività e da cui irradia il primo Logos o Pensiero manifesto". (alcune informazioni sono tratte dal libro di Cristina Vignato, "Akasha la via dell'indipendenza spirituale").

La dimensione vibratoria in cui risiede Akasha è conosciuta anche con altre definizioni che riporto di seguito:

- Cronache di Akasha
- Memoria Akashica
- Akasha
- Annali Akashici
- Documenti Akashici
- Biblioteca Cosmica
- Piano Akasico

Questi sono solo alcuni dei nomi con i quali Akasha viene chiamata, a seconda delle epoche e delle culture differenti, i nomi con cui è stata usata questa dimensione sono sicuramente numerosi e difficili da reperire. Non importa il nome con il quale decideremo di chiamare questa dimensione, l'importante è risvegliare in sé stessi il personale modo di accedervi.

AKASHA COME PIANO DI ESISTENZA

(Estratto dal libro "Dai mondi invisibili" – Cerchio Firenze 77 - Edizioni Mediterranee)

Il piano akasico è quel piano immediatamente successivo a quello mentale ed immediatamente precedente a quello spirituale. Fu emanato dal primo alito di Dio.

È cosa ardua parlare di questo piano dove l'individuo che vive coscientemente è Iniziato o già Maestro. Qui vi è dualità, ma non separazione; ogni essere qui sente di appartenere al Tutto, e di essere un'unica cosa con tutto il resto dell'Emanazione e, nello stesso tempo, di essere sè stesso come mai lo ha provato prima. Da questo piano si riversano sugli altri piani di esistenza, un amore sconfinato ed una comprensione senza limiti.

Questo, quindi è il piano della "Fratellanza universale", "Dell'Amore", il piano dove un giorno tutti vivranno coscientemente, ricordando le amarezze di oggi come piccole cose, piccole in sé, ma grandi per quello che hanno prodotto sull'essere umano.

Il corpo akasico dell'individuo è il corpo formato appunto dalla materia di questo piano, quel corpo che serba in sé tutte le esperienze avute nelle varie incarnazioni; quel corpo che si costituisce man mano che l'individuo evolve.

Il corpo mentale è quel corpo che produce l'illusione della separatività, perché è dell'intelletto la prerogativa di distinguere l'"io" dal non "io"; ma questa illusione è necessaria per costituire, formare l'autocoscienza, in altre parole, il corpo akasico.

Tre furono le manifestazioni, le emanazioni dell'Assoluto: la terza creò il mondo mentale, la seconda il mondo akasico, la prima il mondo spirituale e questi tre mondi trovano riferimento nell'individuo. La Trinità nell'uomo: il corpo mentale o dell'intelligenza, il corpo akasico o dell'amore, della fratellanza (perché colui che vive coscientemente nel piano akasico avverte per la prima volta di essere un tutto con il resto dell'emanato) e, infine, lo spirito dell'uomo.

La suddivisione da noi fatta è più convenzionale che reale. L'Universo è un tutto inscindibile; ogni piano di esistenza sta attorno a ognuno, dall'astrale al mentale, dall'akasico allo spirituale stesso.

È utile ricordare che dicesi piano l'insieme di tutte le materie che hanno le stesse caratteristiche fondamentali. La distinzione è quindi condotta in funzione della diversità delle materie e non da una diversa ubicazione nello spazio in quanto, del resto, in ciascun punto del Cosmo esistono tutti i piani.

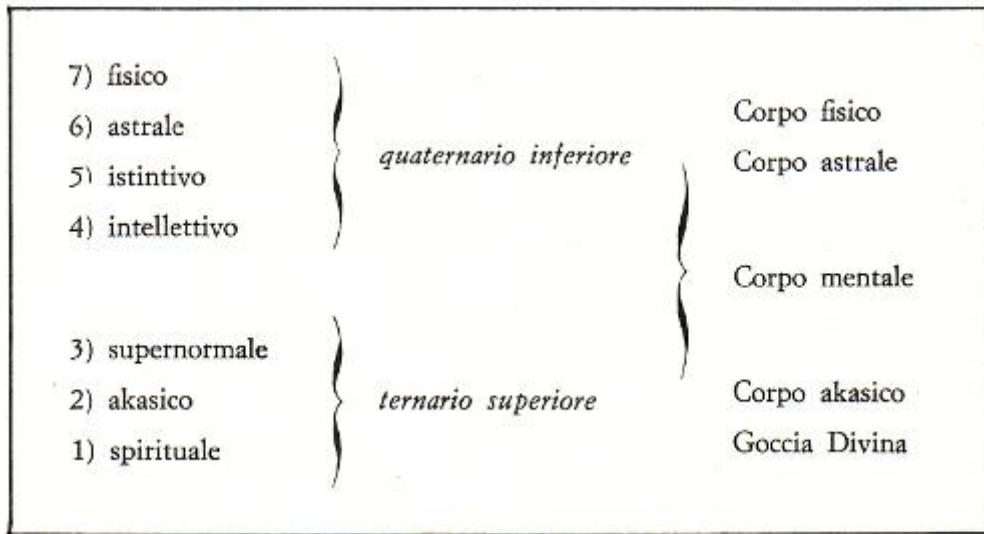
L'esistenza dell'individuo su questi piani non può essere quindi intesa come uno spostarsi dell'individuo da un piano all'altro; significa, invece, avere in ciascun piano un corpo in formazione o in attività.

L'uomo di media evoluzione, oltre che esistere sul piano fisico, esiste astralmente, mentalmente ecc., perché ha un corpo astrale, mentale, ecc. Se mai, si deve distinguere fra esistenza inconsapevole ed esistenza consapevole. La prima è quella esistenza che per poca evoluzione, quindi scarsa capacità dei veicoli, non dà la visione di quanto circonda i vari corpi; la seconda, invece dà la visione e la percezione di quanto accade nei vari piani in cui sono i veicoli. Per cui, ad esempio, l'uomo di media evoluzione esiste consapevolmente nel piano fisico, inconsapevolmente negli altri piani.

L'esistenza individuale si svolge in diversi livelli: in modo consapevole nel piano fisico e in modo inconsapevole nel piano astrale a livello di sensazione, emozione, desiderio; nel piano mentale a livello istintivo, intellettuale e supernormale, per raggiungere - infine - il livello della piena coscienza individuale.

Per ogni attività dei veicoli, un livello di esistenza raggiunto.

Sette sono i livelli principali di esistenza nell'uomo:



SCHEMA ILLUSTRATIVO

SCHEMA ILLUSTRATIVO			
	La gamma dello Spirito	I piani	I livelli di esistenza nell'individuo
UNITA	ASSOLUTO	ASSOLUTO	Coscienza assoluta : : : : : :
TRINITA	SPIRITO LOGOICO	LOGOS	Coscienza cosmica
	AKASA	PIANO AKASICO	Coscienza individuale o fratellanza universale
TRIALITA	MENTE COSMICA	PIANO MENTALE	Mente supernormale
	MENTE UNIVERSALE		Mente intellettuale Mente istintiva
	ENERGIA	PIANO ASTRALE	Sensazioni - emozioni - desideri
MATERIA	PIANO FISICO	Incarneazione	

In questo schema, occorre rilevare che per incarnazione intendiamo non solo la vita dell'individuo giunto allo stadio di evoluzione umana, tanto che abbiamo scritto, alla sommità di quel settore dello schema, "i livelli dell'esistenza nell'individuo". Con "incarnazione", infatti, intendiamo qualunque stadio dell'evoluzione individuale, giacché incarnazione, per noi, è quel processo che collega la vita dell'individuo con una qualunque forma di vita nel piano fisico. Quindi, per incarnazione intendiamo anche il collegamento fra la vita dell'individuo e il processo di cristallizzazione. (La materia che si cristallizza è, secondo i nostri interlocutori, la prima e più semplice manifestazione di una vita (N.d.R.).)

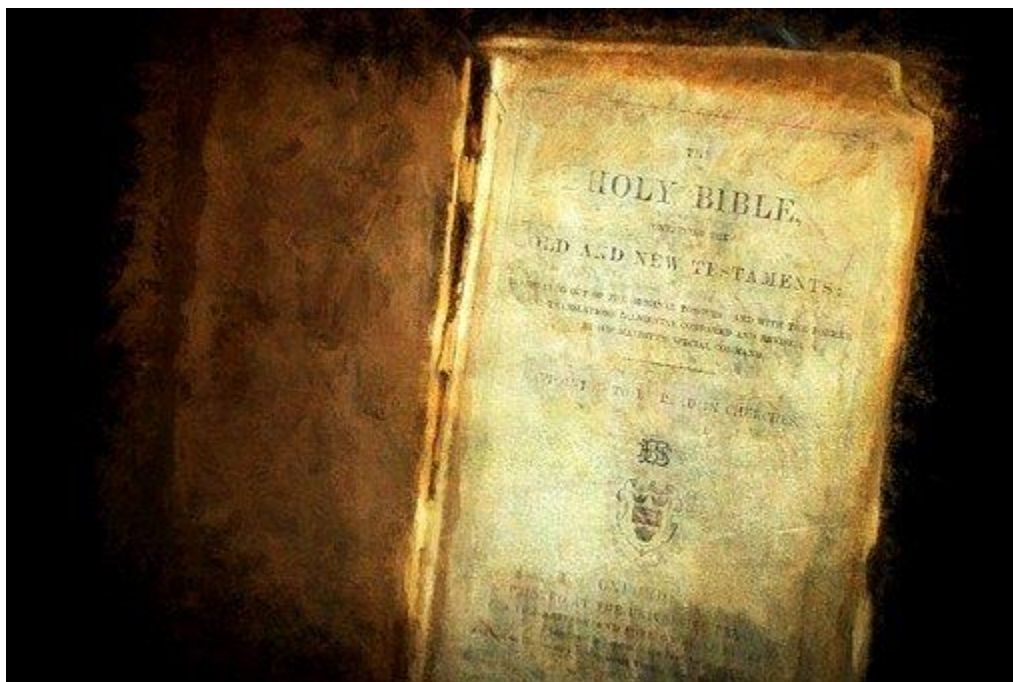
Individuo - pertanto - è anche colui che, per poco sviluppo o poca evoluzione, ancora non si incarna come uomo, ma è collegato alla manifestazione di una qualche forma dei tre regni naturali.

NOTA

Negli schemi riportati sopra, vediamo i 7 piani dell'esistenza con la numerazione che parte dal 1°, inteso come il più elevato, e il 7° come quello con energia più bassa e materica, in altre culture o pratiche, potrà capitare di vedere la numerazione invertita; per esempio, nei seminari di Theta Healing, viene insegnato che il 7° piano di esistenza è la dimensione più pura collegata alla Sorgente.

Questo ci permette di capire che siamo liberi di decidere dove preferiamo individuare queste dimensioni, solo per avere uno schema mentale, perchè, come riportato nel testo sopracitato: L'Universo è un tutto inscindibile; ogni piano di esistenza sta attorno a ognuno, dall'astrale al mentale, dall'akasico allo spirituale stesso

REGISTRI AKASHICI E LIBRO DELLA VITA



Alcuni storici e i ricercatori, hanno trovato similitudini tra il Libro della Vita, citato in alcuni passi del Vecchio Testamento e del Nuovo Testamento e il libro dell'anima di ogni essere vivente conservato nella Biblioteca akashica. Di seguito troverai alcuni passaggi.

Il Libro della vita, nel cristianesimo e nell'ebraismo è il libro sul quale Dio registra i nomi di ogni persona destinata al Paradiso o al Mondo a venire, ovvero coloro che hanno la prospettiva di ricevere il dono della vita eterna.

Nel Vecchio Testamento si trovano due passaggi che fanno riferimento al libro della vita:

- *“Nondimeno, perdona ora il loro peccato! Se no, ti prego, cancellami dal tuo libro che hai scritto!” Il SIGNORE rispose a Mosè: «Colui che ha peccato contro di me, quello cancellerò dal mio libro!”* (Esodo 32:32-33 – La Nuova Riveduta 1994).

- *“Siano cancellati dal libro della vita e non siano iscritti fra i giusti.”* (Salmi 69:28 – La Nuova Riveduta 1994).

Quelli del Nuovo Testamento sono i seguenti:

- *“Sì, prego pure te, mio fedele collaboratore, vieni in aiuto a queste donne, che hanno lottato per il vangelo insieme a me, a Clemente e agli altri miei collaboratori i cui nomi sono nel libro della vita.”* (Filippesi 4:3 – La Nuova Riveduta 1994).

- *“Chi vince sarà dunque vestito di vesti bianche, e io non cancellerò il suo nome dal libro della vita, ma confesserò il suo nome davanti al Padre mio e davanti ai suoi angeli.”* (Apocalisse 3:5 – La Nuova Riveduta 1994).

- *“L’adoreranno tutti gli abitanti della terra i cui nomi non sono scritti fin dalla creazione del mondo nel libro della vita dell’Agnello che è stato immolato.”* (Apocalisse 13:8 – La Nuova Riveduta 1994).

- *“La bestia che hai vista era, e non è; essa deve salire dall’abisso e andare in perdizione. Gli abitanti della terra, i cui nomi non sono stati scritti nel libro della vita fin dalla creazione del mondo, si meraviglieranno vedendo la bestia perché era, e non è, e verrà di nuovo.”* (Apocalisse 17:8 – La Nuova Riveduta 1994).

- *“E vidi i morti, grandi e piccoli, in piedi davanti al trono. I libri furono aperti, e fu aperto anche un altro libro che è il libro della vita; e i morti furono giudicati dalle cose scritte nei libri, secondo le loro opere.”* (Apocalisse 20:12 – La Nuova Riveduta 1994).

- *“E se qualcuno non fu trovato scritto nel libro della vita, fu gettato nello stagno di fuoco.”* (Apocalisse 20:15 – La Nuova Riveduta 1994).

- *“E nulla di impuro né chi commetta abominazioni o falsità, vi entrerà; ma soltanto quelli che sono scritti nel libro della vita dell’Agnello.”* (Apocalisse 21:27 – La Nuova Riveduta 1994).

REGISTRI AKASHICI NELLA STORIA CONTEMPORANEA

Di seguito riporto la biografia di tre personaggi storici contemporanei che hanno introdotto il concetto di Akasha e sui quali si basa l'attuale modo di farne uso.

HELENA PETROVNA BLAVATSKY

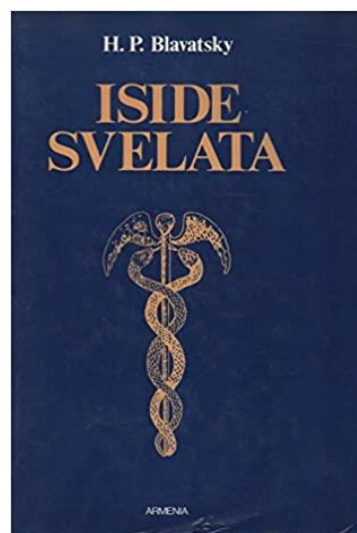
Helena Petrovna Blavatsky (1831-1891), è stata una delle figure più straordinarie del XIX secolo.



L'influenza dei suoi scritti e insegnamenti è stata importante e ha sicuramente influito sulle trasformazioni del nostro tempo. Nasce da una nobile famiglia russa. Appassionata studiosa di filosofia, religioni e scienze metafisiche, ha viaggiato in moltissimi paesi alla ricerca della conoscenza occulta, delle leggi inesplicate della Natura e dei poteri latenti dell'uomo. Nel 1875 fondò a New York, con il colonnello Henry S. Olcott e altri, la Società Teosofica, un movimento

di ricerca spirituale che ha, ancora oggi, adepti in tutto il mondo. La Blavatsky con i suoi messaggi e rivelazioni stupefacenti ha anticipato i tempi nell'insegnare concetti sul rapporto tra visibile e invisibile che soltanto oggi la scienza sta dimostrando. Ascoltare le sue parole piene di saggezza è come ricevere la chiave d'entrata sul "Sentiero" che porta alla conoscenza di sé e del nostro sé superiore. Lei chiamava i Registri semplicemente Akasha o Luce Astrale.

La prima menzione di questa memoria universale appare in *Iside svelata*, pubblicata a New York nel 1877. L'autrice cita un frammento degli Oracoli caldaici:



«Gli oracoli affermano che l'impressione dei pensieri, dei personaggi, degli uomini e di altre visioni divine appare nell'etere. Le cose prive di forma ne prendono una e vengono rappresentate. [...]

È sulle tavolette indistruttibili della Luce Astrale che si imprime la rappresentazione di ogni pensiero che formiamo; di ogni atto che eseguiamo.»

Fra le altre rivelazioni, Blavatsky fa menzione di una connessione tra luce astrale e Akasha:

«La sola luce astrale, il principale fattore della magia, può rivelarci tutti i segreti della natura. La luce astrale è identica all'Akasha degli indù. »

L'Akasha, Luce Astrale, può definirsi come l'Anima Universale, la Matrice dell'universo, il Mysterium Magnum dal quale tutto quanto esiste è nato per separazione o differenziazione”.

RUDOLF STEINER

Tra i conosciuti famosi nel citare questa dimensione, c'è Rudolf Steiner (1861 – 1925), che la chiamava Cronache di Akasha.



Rudolf Steiner nasce nel 1861 a Kraljevic (allora Impero Austro-Ungarico, oggi Croazia). Figlio di un capostazione austriaco, già all'età di sette anni al comune principio di realtà associa percezioni e visioni di realtà ultra mondane: "distinguevo cioè esseri e cose 'che si vedono' ed esseri e cose 'che non si vedono'.

Nel 1879 Steiner inizia i suoi studi di matematica e scienze all'Università di Vienna frequentando anche corsi di letteratura, filosofia e storia occupandosi a fondo, fra l'altro, di studi su Goethe. A Weimar nel 1890 diviene collaboratore dell'Archivio di Goethe e Schiller (tanto che curerà l'edizione degli scritti scientifici di Goethe promossa da questa istituzione).

Sempre nello stesso anno, la sorella di Nietzsche propone a Steiner di curare il riordino dell'archivio e degli scritti inediti del fratello.

Nel 1891 si laurea in filosofia con una tesi su temi di gnoseologia che verrà pubblicata nel suo primo libro "Verità e scienza" nel 1892. Nel 1894, invece, pubblica un altro celebre scritto la "Filosofia della Libertà ". Nel 1895 pubblica presso l'editore Emil Felber lo scritto: "Friedrich Nietzsche, un lottatore contro il suo tempo", cura un'edizione in dodici volumi dell' opera omnia di Schopenhauer e un'edizione in otto volumi delle opere di Jean Paul.

Dal 1897, senza avvalersi di manoscritti, Steiner inizia la sua attività di insegnante e conferenziere che lo porterà in giro per il mondo effettuando più di 6000 conferenze e pubblicando 28 libri su argomenti che spaziano dalla filosofia, alla medicina, dalla matematica e fisica all'agricoltura, dall'economia alla pedagogica e all'architettura. Le conferenze, poi stenografate, sono raccolte assieme agli scritti in 354 volumi che costituiscono l'opera omnia di Steiner.

Un'altra eccentrica caratteristica delle esposizioni di Rudolf Steiner è che, a partire dal 1914 circa, si avvale di un nuovo mezzo espressivo che si interpone all'atto linguistico: in pratica, disegna con gessi colorati su una o più lavagne. Una sua allieva, Emma Stolle, decide così di stendere sulla superficie delle lavagne del cartoncino nero. Si sono in questo modo conservati qualcosa come 1100 disegni, che vanno ad accompagnarsi alla produzione per così dire più accademica e tradizionale della sua opera. Nel 1958 Assja Turgenieff espone per la prima volta i disegni alla lavagna ad una mostra d'archivio a Dornach.

Nel 1904 appare "Teosofia, introduzione alla conoscenza sovrasensibile all'autodeterminazione umana": il libro stimola Kandinsky (che scriverà, influenzato da Steiner "Lo spirituale nell'arte" e desta sospetto in Paul Klee, come si può ricavare dai giudizi che il pittore dà del nostro autore sulle pagine dei "Diari").

In occasione del congresso internazionale della Società Teosofica che si tiene a Monaco nel 1907 mette in scena il dramma di Eduard Schuré "Il mistero di

Eleusi". In quel periodo viene edificato a Dornach (Basilea, Svizzera) il Goetheanum, progettato da Steiner interamente in legno, a doppia cupola.

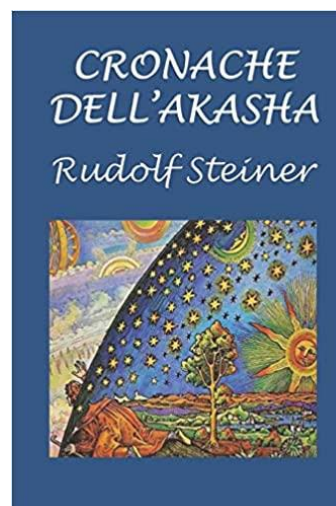
Nella notte di San Silvestro del 1922, però, l'edificio viene distrutto da un incendio. Rudolf Steiner realizza prontamente un secondo edificio interamente in cemento armato (edificato, dopo la sua morte, tra il '25 e il '28).

Muore a Dornach, vicino Basilea (Svizzera) il 30 marzo 1925.

L'eredità poderosa di conoscenze innovative e di iniziative che Steiner ci ha lasciato hanno prodotto nel mondo una vasta serie di iniziative nei vari campi delle attività umane tra cui emerge l'agricoltura biodinamica, la medicina antroposofica, l'euritmia, l'arte della parola, la pedagogia steineriana (scuole waldorf), l'architettura vivente. Nel Goetheanum si svolgono le attività della Libera Università di Scienza dello Spirito, le attività artistiche e teatrali, convegni, meetings e concerti.

Egli scrisse il libro Cronaca dell'Akasha (in tedesco Akasha- hronik), pubblicato nel 1904, in cui l'autore esponeva i resoconti della storia di Lemuria e di Atlantide appresi dalla lettura di questo libro spirituale.

«Quando l'uomo ha allargato in tal modo la sua facoltà di conoscenza, non ha più bisogno di documenti esteriori per studiare il passato; allora può, per mezzo di una vista interiore, scorgere negli avvenimenti ciò che non è percepibile ai sensi, ciò che in essi vi è d'imperituro. [...] Chi abbia acquistato



la facoltà di percepire il mondo spirituale, riconosce gli avvenimenti passati nel loro carattere d'eternità; essi gli appaiono non come freddi documenti storici, ma come realtà vive; le vicende trascorse si svolgono in certo modo nuovamente davanti a lui.»

(Rudolf Steiner, Cronaca dell'Akasha [1904], trad. it. di Lina Schwarz, 4ª ed., pag. 3, Fratelli Bocca Editori, 1953)

EDGAR CAYCE

Un altro personaggio importante fu Edgar Cayce (1877 – 1945), grande lettore



contemporaneo di Letture Akashiche. Divenne noto come il "profeta dormiente" per il fatto che dava le sue profezie in uno stato di trance indistinguibile dal sonno. Cominciò a lavorare come fotografo ma, dopo qualche tempo, si dedicò interamente alla diagnosi di malattie per via spiritica. Affermava di cadere in trance e di poter vedere in questo modo le malattie di una data persona; al termine, formulava una diagnosi e suggeriva una cura (quasi sempre legata all'uso di erbe, al riposo o al massaggio). Cayce diagnosticava anche per posta,

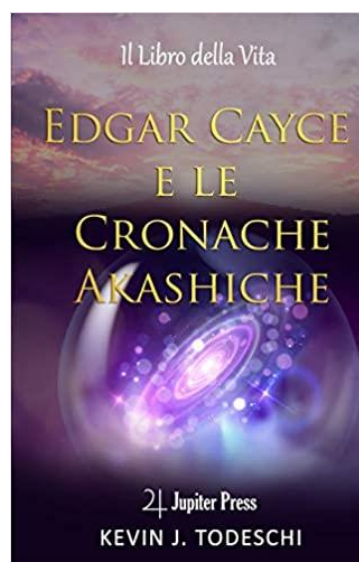
senza aver mai incontrato il malato.

Per il suo lavoro non si faceva pagare ma, come molti altri medium e sensitivi, accettava donazioni. Fu grazie ai doni dei suoi clienti, infatti, che aprì un ospedale e un istituto di studi metafisici.

In uno dei suoi libri chiamato "Le cronache Akashiche", lui definisce Akasha molto più di un semplice magazzino di memorie: "questi Registri sono interattivi, hanno un'enorme influenza sulla nostra vita quotidiana, sulle nostre relazioni, sui nostri sentimenti e sui potenziali e probabilità che attiriamo verso di noi. Esse sono una Porzione della Mente Divina, sono i Giudici imparziali che tentano di guidare – educare – e trasformare ogni individuo nel meglio di Sé .."

Qui il pensiero di fondo che desidero condividere con voi, è quello dell'essere interattivo con questo tipo di Energie e trasformarle per poi

riuscire ad ottenere anche la trasformazione della nostra Realtà e vedere così nuove Possibilità di vita.



Cristina Vignato, nel suo libro Akasha la via dell'indipendenza spirituale, cita un'entità di nome Kryon, il cui canalizzatore si chiama Lee Carroll, e che definisce l'Akasha come la "Caverna della Creazione", l'unica che abbia una dimensione ibrida sul pianeta. Questo per dire che questa dimensione ha una proprietà tridimensionale e che però non sarà mai trovata. All'interno di questo Luogo Multidimensionale è racchiuso tutto ciò che noi siamo. Egli dice che quando la nostra Anima arriva sulla Terra, Akasha sia il primo luogo dove noi ci rechiamo e che sia anche l'ultimo che visiteremo prima di tornare a Casa.

Alla nascita tutto ciò che si trova nel cristallo della Caverna della Creazione, che riguarda il nucleo del cristallo della Nostra Anima si trasferisce nel nostro DNA e questo avviene poco prima della nostra incarnazione.

A COSA SERVE LA LETTURA DEI REGISTRI AKASHICI

A cosa può essere utile la capacità di connessione con la dimensione akashica nella vita di tutti i giorni? Di seguito un elenco di alcune possibilità:

- Maggiore chiarezza sul perché di certe situazioni della vita.
- Capire il punto di vista delle persone che fanno parte della nostra vita e il motivo dei loro comportamenti nei nostri riguardi.
- Avere una visione più elevata del cammino che si sta percorrendo per trovare nuove strategie e nuove strade da percorrere.
- Sostegno nell'elaborazione di traumi del passato di qualunque origine.
- Nuovi strumenti di consapevolezza e di forza interiore per aumentare la propria integrità.
- Strategie di azione.

TUTTI POSSONO UTILIZZARE QUESTA PRATICA?

Ogni individuo possiede la capacità di entrare in connessione con gli altri e di essere un tramite, ciò che serve per farlo è averne consapevolezza. Non servono data di nascita, foto della persona e nemmeno il nome, basta l'intenzione. Nella lezioni successive verrà approfondito l'argomento.

CHE TIPO DI INFORMAZIONI POSSONO ARRIVARE DALLA LETTURA DEI REGISTRI AKASHICI

Durante una lettura possono arrivare diversi tipi d'informazione che viaggiano su dimensioni differenti, senza tenere conto di Spazio e Tempo. Ciò che emerge nel momento della lettura è quello di cui la persona ha bisogno di sapere per fare un passo evolutivo in quel momento della vita. È possibile fare domande specifiche su questioni in cui c'è la necessità di avere chiarezza.

Di seguito un elenco del tipo di informazioni che possono arrivare e che indicano il luogo, o dimensione in cui parte della nostra energia è ancora bloccata. Generalmente non si guardano i futuri perché, più ci si attiva su un lavoro interiore, andando a riprogrammare le proprie energie e dinamiche interiori, e più il futuro è mutevole.

- Le informazioni possono arrivare dal nostro personale passato.
- Da altre dimensioni.
- Nelle dinamiche vissute con i nostri genitori.
- Dalle dinamiche irrisolte dei nostri avi, vedi costellazioni familiari.
- Dalle memorie di ipotetiche vite passate.
- Altro ancora...

Noi siamo fatti "a strati" come una cipolla, gli strati rappresentano le dinamiche inconscie che ci separano dalla nostra vera essenza, il nostro nucleo puro e in equilibrio e armonia. Spesso, il desiderio che emerge ogni volta che lavoriamo su di noi, è quello di arrivare subito al nucleo saltando gli altri strati, ma non fa parte del nostro cammino di guerrieri; ogni strato riconosciuto, accolto ed elaborato, si trasforma in nuova forza, energia e consapevolezza che diventano una guarigione profonda dentro a noi e ci donano gli strumenti per affrontare il passo – strato successivo. Il lavoro su di noi va dunque ad aumentare ogni volta di più il nostro Potere Personale. In questo modo diventiamo emotivamente e strutturalmente più completi.

Ogni volta che si presenta una prova nel nostro cammino, possiamo avere la certezza che, se questa situazione ci è arrivata, è perché abbiamo tutti gli strumenti per superarla ed è una grande opportunità di crescita.

UTILIZZO ABBINATO DEI REGISTRI AKASHICI AD ALTRE PRATICHE

Ogni operatore è libero di scegliere il proprio modo di collegarsi alla dimensione dei Registri Akashici. Il metodo classico consiste nel recitare una preghiera per poter chiedere il permesso ai custodi di Akasha e, una volta ricevuto il permesso si può accedere al proprio libro o a quello del consultante. Una volta che si è ricevuta l'informazione dal registro, si può chiudere il libro e scrivere le informazioni ricevute per sé stessi o riportare ciò che è emerso alla persona che ha richiesto la lettura. Di solito, prima di finire l'incontro, l'operatore chiede ai maestri di poter agire sulle problematiche che bloccano la persona. Ognuno di noi ha il suo personale modo di percepire e di collegarsi ad Akasha, l'obbiettivo di questo corso è quello di passare informazioni utili atte a risvegliare le personali potenzialità suggerendo diverse modalità di connessione ad un'energia più elevata.

In questo corso, oltre che ricevere informazioni su come accedere ai Registri Akashici attraverso il metodo classico, parlerò di come farlo utilizzando la pratica di Saul in connection da me ideata. Con questo metodo è possibile accedere ad Akasha in pochi secondi. Rispetto al metodo classico, oltre alle informazioni che verranno evidenziare durante la lettura, sarà possibile agire anche a livello energetico, grazie ad un insieme di pratiche, per risolvere le dinamiche depotenzianti attive in un modo più consapevole ed efficace.



Soul in Connection

COS'È SOUL IN CONNECTION

È un insieme di tecniche e conoscenze che permettono di mettere in contatto la nostra anima, o Sé Superiore, con la nostra parte razionale, per prendere consapevolezza delle dinamiche depotenzianti che ci rallentano il cammino, rinnovando così, grazie a una prospettiva più elevata, la nostra energia e potere creativo, per sentirci più stabili e sostenuti nella vita.

Soul in Connection è uno stile di vita che si acquisisce grazie alla consapevolezza delle personali dinamiche emozionali e della loro interazione col mondo esterno. È uno strumento utile, per comprendere e rielaborare il potere che ogni persona ha nel gestire queste energie collegate al proprio vissuto.

COME SI SVOLGE UNA SESSIONE DI SOUL IN CONNECTION

Nelle sessioni individuali il nostro ruolo è quello di fare da tramite con la persona consultante tra il suo lato più elevato e puro, attraverso la lettura dei Registri Akashici, e la sua parte razionale, la mente, quella che di solito cerca di distruggere o di esaltare per nascondere insicurezze e vuoti.

Le informazioni possono arrivarci attraverso le sensazioni fisiche, le emozioni e le immagini simboliche o altro ancora.

Di solito, prima di un incontro, si prepara in anticipo la lettura per due motivi: il primo per avere più tempo da dedicare alla persona, e il secondo per dare la possibilità di avere conferma, in base a ciò che arriverà, che davvero ci sia stato

un collegamento energetico in base all'esattezza delle dinamiche emerse nella lettura.

Durante la sessione si avrà modo di discutere insieme delle informazioni arrivate per poterle applicare al vissuto della persona e avere maggiore chiarezza sui nodi da sciogliere; poi, grazie a una meditazione che sarà il Sé Superiore della persona suggerirà al momento, avremo l'opportunità di guidarla con dolcezza a rielaborare le dinamiche in modo sano e costruttivo. È una sorta di ipnosi leggera che agisce in modo profondo e potente.

Di seguito riporto una scheda di valutazione collegata al potenziale di ogni individuo di accedere a energie superiori, quindi alla predisposizione alla lettura akashica. Se risponderai positivamente anche solo a una domanda, avrai la conferma di essere già in contatto con energie superiori anche senza esserne consapevole.

	sì	no
Ti capita spesso di ricordare i sogni che fai?		
Hai mai pensato a qualcuno e poi lo hai incontrato o hai avuto contatti con quella persona?		
Hai mai pensato a qualcosa e poi è successo?		
Ti è mai capitato di fantasticare su qualcosa, come se fosse un film?		
Quando qualcuno ti racconta qualcosa, o lo descrive, tu riesci a immaginarlo?		
Hai mai avuto intuizioni?		
Ti capita di percepire le emozioni delle persone che hai vicino?		
Quando entri in un ambiente, riesci a sentire se ti trovi a tuo agio o meno?		
Pensi di poter aumentare la tua sensibilità e potere percettivo?		
Sei capace di ascoltare?		
Ti è mai capitato di sentirti "collegato" a qualcuno, anche se non lo frequenti?		
Credi al fatto che l'energia di un luogo o una persona possa cambiare?		
Credi che nella vita tutto sia possibile?		
Ti è mai capitato di fare qualcosa di creativo e sentirti ricaricare energeticamente?		
Ti è mai successo di stupirti delle tue stesse parole dette a qualcuno, come se non fossero tue?		

Con meditazioni
MP3 incluse

Corso di
**Sciamanesimo
Hawaiano Huna**



secondo gli insegnamenti di
Serge Kahili King



Corsi on Line di Erba Sacra

Sciamanesimo Hawaiano Huna

DOCENTE: Enrico Gelain

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

1. Lo Sciamanesimo

- Sciamanesimo nel mondo
- Pensiero sciamanico e Huna

2. Coscienza ed energia

- Coscienza ed energia
- Tecniche sciamaniche di base

3. Sistemi di credenze

- Sistemi di credenze
- I quattro livelli di realtà

4. Ri-sognare la realtà

- Come agiscono le energie
- Manifestare le proprie volontà

5. Le facoltà intuitive

- La divinazione
- La chiaroveggenza

6. Il sogno sciamanico

- I sogni
- Le tre dimensioni del sogno
- Gli animali di potere nei sogni

7. Danze sciamaniche

- Danzare con gli spiriti
- Altre danze sciamaniche

8. Voli sciamanici

- I voli sciamanici
- Cosa fare nel mondo astrale
- Tecniche di proiezione
- Il recupero dell'anima

9. Cerimonie e rituali

- I rituali
- Il mestiere dello sciamano
- Per approfondire

Introduzione: Progetto Formativo

Questo corso vuole insegnare per integrarli nella vita di tutti i giorni le conoscenze, i principi, la visione del sacro nonché le più importanti pratiche o tecniche sciamaniche di guarigione della tradizione nativa Hawaiiiana di sentiero Huna. Questa tradizione comprende in sé una visione dell'Universo estremamente amorevole ed armonica, dedita perennemente alla pace, alla guarigione e al ristabilire l'equilibrio, laddove perduto, con noi stessi, con gli altri e con il Grande Spirito Akualoha creatore dell'Universo di Sogno in cui noi ora ci troviamo.

Le varie dimensioni di questa Creazione infatti, siano esse materiali o anche eteree, secondo questa tradizione sono comunque 'fatte della stessa sostanza di cui sono fatti i sogni' (W. Shakespeare, La Tempesta, Atto IV), una sostanza che alle Hawaii era nota come Aka e con cui tutto l'Universo è stato creato. Pertanto, con le giuste tecniche ed i giusti intenti d'amore e d'armonia, era sempre possibile agli occhi di questi nativi ri-sognare la realtà in una maniera diversa da quella di cui stiamo facendo esperienza ora.

L'obiettivo è dunque sia quello di aiutare le singole persone a comprendere alcune cose dell'Universo e, grazie a queste conoscenze e a un lungo percorso sciamanico farle guarire da alcuni loro aspetti disarmonici, sia anche di rendere capaci gli operatori olistici e coloro che acquisiscono queste conoscenze e queste pratiche sciamaniche di applicarle per la guarigione e riarmonizzazione delle persone .

Per poter condurre passo per passo l'apprendista o iniziando sciamano di questo per-corso a integrarne i principi alla sua vita concreta e nel contempo insegnare efficacemente l'applicazione di queste tecniche olistiche di guarigione, il corso fa uso delle registrazioni in formato audio MP3 e video MP4 delle più importanti meditazioni e delle tecniche pratiche sciamaniche. In questo modo l'allievo può con facilità sperimentare le pratiche e memorizzare le tecniche per poter riuscire a condurre successivamente altre persone all'interno di questi stessi viaggi sciamanici..

Contenuti del corso

1. Lo Sciamanesimo

Dopo un'introduzione su chi è Serge Kahili King e sulla tradizione sciamanica Huna, passeremo a studiare su ampia scala mondiale cos'è lo sciamanesimo, da dove proviene, i differenti sentieri sciamanici esistenti, le sue diverse tipologie di pratiche. Successivamente si illustreranno nello specifico i principali scopi, intenti, filosofie ed attitudini dei Kahuna hawaiiiani appartenenti alla tradizione Huna, nonché la loro organizzazione sciamanica e i loro metodi tradizionali di insegnamento ed apprendistato sciamanico. Si approfondiranno poi i Sette Principi di base della tradizione Huna, che sono i sette cardini a partire da cui si sviluppano tutte le conoscenze, filosofie, tradizioni e pratiche sciamaniche di guarigione. Essi ci permetteranno di

comprendere la loro visione sciamanica del Cosmo, dell'Universo e del Creato circostante e di imparare ad integrarli nella nostra visione personale della vita su questa e nell'altra dimensione.

ARGOMENTI: Sciamanesimo nel mondo (Introduzione; Origini; Il sentiero sciamanico). Pensiero sciamanico e Huna (La conoscenza Huna; I sette principi; Meditazioni sui 7 principi; Il sentiero Huna).

2. Coscienza ed energia

Si studieranno le tre identità coscienti che albergano in noi secondo la tradizione Huna, che fanno parte integrante del nostro sé, nonché si cercherà di capirne le loro dinamiche interne di collaborazione tra loro, in modo da poter avere più coscienza di noi stessi, di come funzioniamo e come possiamo collaborare al meglio con noi stessi per ottenere da noi stessi ciò che desideriamo. Si approfondiscono anche l'anatomia sottile nostra e quella dell'Universo, sempre per comprendere più in profondità come funziona e come possiamo armonizzarci e collaborare al meglio con lui. Si apprenderanno per ultimo già le prime tecniche sciamaniche di base ed un piccolo processo ritualistico sciamanico per iniziare a interagire subito con le energie appena comprese.

ARGOMENTI: Coscienza ed energia (Le tre identità; Gli altri sé energetici). Tecniche sciamaniche di base (Personificare; Piko Piko; Haipule).

3. Sistemi di credenze

Andremo a comprendere meglio come funziona l'interazione tra la nostra mente cosciente Lono e quella subconscia Ku, studiando alcuni sistemi di credenze mentali per cui alcune decisioni o eventi estemporanei diventino a volte abitudini permanenti radicate nel nostro Ku, e come queste alle volte non siano coerenti con la nostra vita presente e debbano dunque essere guarite per poterci permettere una visione più ampia e felice della vita. Approfondiremo anche alcuni sistemi di credenze sciamaniche Huna, in cui le esperienze sciamaniche e psichiche della realtà circostante vengono suddivise in diversi livelli di esperienza con ognuna delle regole di realtà a sé stanti; in questo modo potremo viaggiare nel mondo onirico su realtà completamente diverse ed usare queste regole a nostro vantaggio per guarire in maniera più efficace.

ARGOMENTI: Sistemi di credenze (Cosa sono; I presupposti). I quattro livelli di realtà (Cosa sono; Come usare i livelli di realtà).

4. Ri-sognare la realtà

Andremo a comprendere e praticare alcuni degli insegnamenti più famosi ed efficaci dello sciamanesimo hawaiano: le tecniche tradizionali per modificare le nostre percezioni ed esperienze del mondo esterno, che sono le basi fondanti da cui successivamente sono state tratte le tecniche di Ho' O'Pono Pono e quelle semplificate occidentali della Legge di Attrazione e The Secret. Comprenderemo le interazioni fondamentali più importanti tra le nostre tre identità che causano il manifestarsi dei fenomeni nel mondo esterno (che per gli hawaiani era una realtà di

sogno) a partire dalle nostre credenze, dai nostri pensieri ed emozioni, perché accadono e come massimizzare l'efficacia di questi meccanismi minimizzando le resistenze interiori.

ARGOMENTI: Come agiscono le energie (Ri-sognare la realtà; Come agiscono le energie; L'efficacia dei rituali; Ampliare il livello di energia: gli oggetti magici). Manifestare le proprie volontà (Le operazioni sciamaniche; Aggirare i DISP; Gestire le resistenze interiori; Il campo energetico; Praticare le guarigioni; Giochi psichici; Rituale dell'intento).

5. Le facoltà intuitive

Dopo aver compreso cosa sono le tecniche divinatorie, sia nella pratica sciamanica che anche nella storia antica del periodo classico, studieremo le diverse tipologie di tecniche oracolari che è possibile praticare per avere dei responsi riguardo al futuro, sia con l'uso di oggetti oracolari che anche in maniera più psichica. Si imparerà ad utilizzare la tecnica di lettura Huna mediante l'uso di alcune pietre da lanciare sul tavolo, per poi concentrarci a sviluppare di più le capacità intuitive per via meditativa e psichica. Si comprenderanno di più i fenomeni psichici: come funzionano, quali tipologie di canali psichici esistono, come evocarli, allenarli e svilupparli.

ARGOMENTI: La divinazione (Origini e tipologie; Il lancio divinatorio; Le pietre sciamaniche). La chiaroveggenza (Mantenere il focus mentale; Nalu; La percezione extrasensoriale; Psicometria; Guarire con Nalu; Cosa fare se si perde il focus; Meditazione mattutina dei 7 principi).

6. Il sogno sciamanico

Entriamo nel cuore della visione sciamanica hawaiana: per loro tutte le dimensioni del Creato sono mondi di sogno, anche la realtà concreta e quotidiana, dunque modificabile e plasmabile con la stessa facilità con cui è possibile plasmare i sogni. Qui impareremo a capire meglio i sogni, ricordarli meglio, interpretarli a livello simbolico come anche far indurre a noi stessi le tipologie di sogni che più ci interessano attraverso alcune tecniche miste sciamaniche antiche e di auto-ipnosi. Impareremo anche a capire cosa sono i sogni lucidi, come indurli a noi stessi e sperimentarli liberamente, allenandoci così a plasmare i nostri sogni a piacimento con completa coscienza della dimensione del sogno. Daremo un'occhiata a come gli Huna suddividono il mondo di sogno in tre dimensioni diverse dove potremo recarci per effettuare diverse operazioni sciamaniche, ed infine impareremo a richiamare gli animali di potere per poter compiere queste operazioni sciamaniche.

ARGOMENTI: I sogni (Cosa sono; Come funzionano; Ricordare i sogni; Interpretare i sogni; Il Rito di Incubazione; Moemoea: come indurre o incubare un sogno; I sogni lucidi; Guarire con i sogni). Le tre dimensioni del sogno (Le tre dimensioni del sogno; I sogni strutturati; Sogni sciamanici). Gli animali di Potere nei sogni (Come evocarli; Gli animali di potere hawaiani)

7. Danze sciamaniche

In questo capitolo vedremo come effettuare alcune tra le tecniche più avanzate ed intense più tipicamente sciamaniche: il contatto con gli spiriti, l'immedesimarsi in essi ed influenzarli,

come anche accennare ad alcuni fenomeni che a noi possono sembrare incredibili come il trasformare il nostro corpo fisico in quello di animali, lo shapeshifting. Vedremo cosa sono gli spiriti, cosa possiamo considerare tale e come potremo interagire con essi, guarire o imparare doti pratiche o spirituali da loro o dal nostro Aumakua, il Sé Superiore che ognuno di noi possiede, o anche da altri spiriti naturali, custodi o da antenati che ci fanno da guida in questa nostra vita. Impareremo anche una versione di contatto con gli spiriti che è possibile scrivere su carta o registrare vocalmente: la canalizzazione, che è una particolare tipologia di danza sciamanica. Oltre alle danze più 'spirituali', vedremo anche una danza con del vero e proprio movimento fisico, da utilizzare per benedire o per chiedere all'Universo di manifestare qualcosa che desideriamo.

ARGOMENTI: Danzare gli spiriti (Cos'è una danza sciamanica; Cosa sono gli spiriti; Danzare uno spirito; Influenzare o guarire gli spiriti; Danzare per guarire; Danzare per imparare; Canalizzare uno spirito). Altre danze sciamaniche (Kalana Hula: danza di preghiera e benedizione).

8. Voli sciamanici

Vedremo come muoversi all'interno dei viaggi astrali: cosa sono, cosa succede durante un viaggio o volo sciamanico, come praticarli, come innescare la proiezione astrale, agire da guida ad altri, lasciarsi guidare dagli animali di potere per scoprire l'Universo, comunicare tra questa e l'altra realtà durante lo stato di veglia lucida e anche come proiettarsi nel mondo astrale con un'immagine diversa dalla nostra. Scopriremo come i diversi livelli di focalizzazione ci permetteranno di percepire le altre dimensioni in maniera diversa, più o meno lucida e veritiera, fino ad attivare eventualmente anche il teletrasporto del nostro corpo fisico.

ARGOMENTI: I voli sciamanici (Cosa sono; Come funzionano). Cosa fare nel mondo astrale (Diversi livelli di realtà; Il volo sciamanico; Percepire le entità del mondo astrale; Comunicare tra le due realtà; Guarigione in astrale). Tecniche di proiezione astrale (Tecniche di base; Consigli di proiezione; Kino Aka: celarsi sotto un'altra immagine). Il recupero dell'anima (La procedura; La tecnica della narrazione).

9. Cerimonie e rituali

In questo ultimo capitolo vedremo come ideare, eseguire, condurre e concludere dei veri e propri rituali di guarigione sia individuali che anche con la partecipazione di più persone contemporaneamente. Vedremo anche come ideare e condurre dei velocissimi e contenuti rituali di guarigione praticabili ovunque e con pochissimi oggetti, anche improvvisati, per aiutare le persone a cambiare rapidamente le loro prospettive in meglio e con più armonia. Per ultimo approfondiremo alcuni consigli pratici su come far convivere armoniosamente le vostre pratiche spirituali e sciamaniche con le più quotidiane esigenze materiali della pratica sciamanica moderna, come i costi dei vostri servizi o la divulgazione delle vostre conoscenze attraverso seminari o altre iniziative.

ARGOMENTI: I rituali (Cosa sono; Le due tipologie di rituali; Come funzionano; Rituale di guarigione; I rituali istantanei; Rituale di guarigione in gruppo). Il mestiere dello sciamano (Il

mondo degli spiriti; Essere uno sciamano integrato; Lo sciamano urbano; Rituale finale: la Condivisione dell'Acqua; Ringraziamenti). Per approfondire (bibliografia).

Il corso include audio MP3 e video MP4 di tutte le meditazioni e di tutti gli esercizi pratici inseriti al suo interno, in modo da renderlo molto pratico e facilitare la fruizione delle esperienze anche a distanza. Sarebbe utile, ma non necessario, spedire via mail al docente del corso una breve raccolta di condivisioni delle meditazioni e di tutti gli esercizi fatti fino a quel momento, per una revisione e correzione dell'apprendimento, prima di poter accedere all'esame finale.



Corsi on Line di Erba Sacra

Sciamanesimo Huna

DOCENTE: Enrico Gelain

VOCE DELLE MEDITAZIONI: Arianna Mendo

1. Lo Sciamanesimo

INDICE DELLA LEZIONE

Sciamanesimo nel mondo	2
Introduzione	2
Origini	6
Il sentiero sciamanico	7
Pensiero sciamanico e Huna	10
La conoscenza Huna	10
I sette principi	14
IKE = Il mondo è ciò che tu pensi che sia	- Consapevolezza 15
KALA = Non ci sono limiti	- Libertà 16
MAKIA = L'energia fluisce dove va l'attenzione	- Focus 18
MANAWA = Ora è il momento di potere	- Presenza 19
ALOHA = Amare significa essere felice con...	- Felicità 20
MANA = Tutto il potere proviene da dentro	- Fiducia in sé 22
PONO = L'efficacia è la misura della verità	- Flessibilità, positività 23
Meditazione mattutina: i 7 Principi	24
Il Sentiero Huna	28
Esercizi	29

Sciamanesimo nel mondo

Introduzione

Questo corso desidera informare e formare i suoi lettori, gli appassionati di olistica, del sacro e i futuri sciamani al ricco e variegato cuore culturale, antropologico e di pensiero sacro, energetico e sciamanico della tradizione hawaiiiana Huna, ricercata e trasmessa direttamente da **Serge Kahili King, Phd** (la sigla Phd indica nella lingua inglese americana un attestato di laurea, infatti Serge è dottore in psicologia). Serge ha svolto un'ampissima ricerca ed ha una vastissima esperienza pluriennale di pratica delle tecniche di questa tradizione. Da anni insegna e pratica molte varianti sue personali delle tecniche sciamaniche di questa tradizione, oltre ad essere colui che per primo ha introdotto al resto del mondo questi insegnamenti provenienti dall'arcipelago delle isole Hawaii.

Serge è nato alle Hawaii da padre sciamano nativo di quelle isole e, una volta appresa già da piccolo la tradizione sciamanica della sua terra, ha deciso di approfondirla con altri studi sciamanici in Europa e in quasi tutto il Nord e Sud America, nonché con ben sette anni di studio approfondito della cultura magico-religiosa svolti in Africa in apprendistato da uno sciamano locale (il suo maestro e mentore africano si chiama M'bala ed è uno sciamano Bausa). Una volta approfonditi questi studi, Serge decise di ristrutturare e semplificare queste conoscenze in modo da renderle comprensibili e facilmente apprendibili anche a persone con tradizioni culturali differenti e/o soprattutto da persone con mentalità appartenenti al mondo occidentale.

Infatti, come è successo per la tecnica ora molto diffusa del **Ho' O'Pono Pono**, insegnata dal maestro hawaiiiano **Ihaleakala Hew Len**, anche gli insegnamenti portati avanti da Serge Kahili King sono stati riadattati e semplificati a partire dalla tradizione **Huna** di queste isole, dunque non contiene tutte le sue spesso complicate informazioni originarie come il sistema di divinità hawaiiiane e la loro genealogia o il loro particolare sistema di mappatura dei punti energetici del corpo umano.

I contenuti e materiali di questo corso sono stati ristrutturati e rielaborati a partire dalle conoscenze e dagli insegnamenti trasmessi direttamente da Serge Kahili King, Phd, durante un suo seminario, ma sono stati anche ampliati e arricchiti con nuovo materiale ed esperienze ricercate ed anche ideate dall'autore di questo corso, Enrico Gelain. Nonostante personalmente io, Enrico Gelain, sia da anni che porto avanti le mie ricerche a proposito delle conoscenze spirituali degli antichi, cercando sempre le fonti più originali e incontaminate possibile, mi sono trovato con mio particolare stupore immediatamente in confidenza e in sintonia con questa visione a noi più contemporanea della tradizione hawaiiiana. Perché questo? Perché **Serge Kahili King, prima di insegnare lo sciamanesimo in questo mondo occidentale, ha deciso di prendere una laurea in Psicologia e anche di imparare a parlare correntemente ben otto lingue diverse, oltre ad essere anche un membro della Teosofia.** Avendo così dunque una visione completa di come funziona la mente umana nonché le mentalità e le differenti culture occidentali, **è riuscito perfettamente nell'intento di integrare le conoscenze sciamaniche, spirituali ed energetiche nella maniera più semplice ed efficace possibile** a quest'altro tipo di mentalità.

Nel contempo, proprio grazie e attraverso questa tradizione molto antica di amore ed equilibrio, Serge è riuscito ad aiutare le persone occidentali ad auto-guarirsi dalle loro misinterpretazioni o abitudini culturali restrittive e di conflitto più diffuse dovute proprio a queste loro visioni del mondo occidentali, estremamente diverse dal modo di concepire e di vedere il mondo più tipico, spontaneo e in armonia delle tribù sciamaniche dell'antichità. Quindi, in sintesi, a mio modesto parere, Serge è riuscito perfettamente nell'intento di recuperare, preservare e trasportare in maniera completamente intatta la visione antica di armonia e guarigione di queste isole all'interno del ventesimo secolo, con un metodo d'insegnamento semplice ed efficace e capace di aiutare anche gli individui più lontani dalla visione 'sciamanica' del mondo, integrando i migliori aspetti di entrambe le visioni ma mantenendo fortemente inalterate le visioni di armonia, pace, amore, intuito visionario profondo ed aiuto al prossimo più antiche.

In questo corso si approfondiranno sia molti concetti sciamanici antichi e i loro modi di vedere e percepire il mondo, che anche varie tecniche sciamaniche di guarigione, ma sappiate innanzitutto che la pratica dello sciamanesimo è un qualcosa che va vissuto e praticato nella vita, e non in un'aula o su un libro. Per questo il corso è impostato in maniera molto pratica, con numerosi esercizi e diversi consigli pratici per ogni esercizio descritto, oltre ad avere **in allegato una registrazione audio in MP3 per ogni meditazione guidata** (più la sua descrizione e la trascrizione completa) **e/o un video MP4 per ogni esercizio pratico presentato lungo il percorso, in modo da poter essere svolti agevolmente anche a distanza e da soli.**

Il mio consiglio personale è quello di leggere, studiare e capire per prima cosa ogni dispensa ricevuta, facendo particolare attenzione e lasciando ampia flessibilità, apertura e fiducia ai diversi e numerosi cambi di coscienza, consapevolezza, di visione e di mentalità anche culturali che questi mindset o set di idee spesso richiedono; per poi praticare successivamente anche diverse volte le meditazioni o gli esercizi ascoltando le registrazioni o guardando i video.

Questo corso infatti è un corso sia di conoscenza culturale della visione degli antichi sciamani hawaiiiani, che anche un corso olistico estremamente pratico, con moltissime tecniche psichiche e di visualizzazione guidata che vi aiuteranno a espandere il vostro bagaglio di tecniche di riarmonizzazione e di equilibrio, nonché di guarigione emozionale. Per poterlo affrontare dunque, **avrete bisogno di molta duttilità mentale e culturale, in modo da essere capaci di entrare mentalmente, emozionalmente e profondamente nel vivo della visione sciamanica proposta e di viverla e applicarla sistematicamente nella sua totalità nel mondo reale, facendola penetrare all'interno del vostro vissuto, nella vostra visione personale del mondo, evitando dunque di impararla solamente in maniera mnemonica o nozionistica.**

Per ultimo, se desideraste diventare operatori olistici, oppure se lo siete già e vorrete espandere il vostro bagaglio di tecniche olistiche, vi consiglio di

memorizzare la scaletta delle meditazioni qui trascritte all'interno del corso, per poi provare a praticarle voi da soli senza la guida vocale, in modo da verificare se le avete memorizzate in maniera abbastanza soddisfacente da poter guidare voi stessi in meditazione i vostri clienti. **Provate anche a seguire il tono vocale, il ritmo e le pause delle meditazioni**, in quanto la persona che ha prestato la sua voce per queste registrazioni, Arianna Mendo, è una esperta conduttrice di meditazioni nonché una persona formata anche nell'arte del teatro, e molto spesso il tono vocale e i tempi di pausa tra una frase e l'altra vi permetteranno, se ben usati, di sottolineare energeticamente i passaggi chiave più importanti del processo meditativo, nonché permetteranno ai vostri clienti di alzare in quei momenti la loro attenzione, sentire i cambi di frequenza e avere più tempo di concentrarsi sulle diverse e singole fasi visualizzative del percorso guidato.

Una volta interiorizzate queste visualizzazioni, sarete naturalmente liberi, se vorrete, di modificarle o reinterpretarle con le altre tecniche che già conoscevate precedentemente.

Ricordate anche questo: Arianna vi guiderà spesso a voce nelle numerose meditazioni proposte durante questo corso, ma se a voi capiterà di percepire delle cose diverse rispetto al percorso visualizzativo che vi viene suggerito, va benissimo, non dovrete per forza sostituire le vostre immagini con quelle che state ascoltando. Ad esempio, se Arianna vi dirà di volare su un'isola tropicale, e voi invece state andando in canoa verso una città di cristallo, va benissimo, andateci. Non dovrete assolutamente ridurre quello che vedrete alle sue parole, perché le sue parole sono solo delle linee guida, mentre invece **sono le vostre esperienze che state facendo e che vi sta mandando il vostro spirito come indicazioni, la cosa più importante.**

Il modo di pensare sciamanico o il set di idee qui proposte possono essere usate come un insieme di strumenti da utilizzare per espandere la vostra esperienza di vita. Alla fine del corso probabilmente non sarete pronti o allenati abbastanza da riuscire a praticare tutte le tecniche che vi ho insegnato, ma perlomeno saprete

come praticarle e dunque sarete pronti per iniziare ad allenarle e a sviluppare poco a poco la vostra intuizione fino ai livelli più alti di percezione.

Origini

La parola *Sciamano* è in realtà una parola di convenienza, che è stata presa in prestito dagli antropologi a partire dalla lingua di un particolare villaggio della Siberia, per descrivere un certo tipo di guaritore che non avevano mai incontrato. Non era né un uomo di medicina né uno stregone, dunque, non sapendolo descrivere, hanno deciso di utilizzare la stessa parola che quel villaggio utilizzava per descriverlo, a partire dalla sua lingua originaria. Tutt'ora non si sa esattamente che cosa significhi. Attualmente viene utilizzato in moltissimi modi diversi, sempre in un modo non esattamente chiaro, per intendere varie diverse pratiche che però condividono tutte un modo simile di pensare al mondo o un modo simile di operare in esso, diverse dall'ordinario.

In questo modo di intendere lo sciamanesimo si possono fare varie pratiche spesso molto simili tra loro, ma **le differenze principali di queste pratiche stanno tutte nello scopo per cui si opera**. Per esempio: il mistico è interessato allo sviluppo spirituale, lo stregone è interessato al potere personale, mentre lo sciamano ha sempre come unico scopo quello di guarire. Ad esempio: il membro della tribù che Carlos Castaneda ha intervistato (Don Juan), segue il sentiero dello stregone, cioè il sentiero del potere (Brujo, nella antica lingua tolteca del suo villaggio). Non è necessariamente una persona malvagia, ma semplicemente Castaneda spiega che non c'è nulla nella sua pratica che curi; infatti la guarigione - quando c'è - è un effetto secondario. Al contrario, e sempre e comunque in generale, ovunque nel mondo lo sciamano è un guaritore (Curandero, colui che cura, sempre nella stessa lingua del villaggio di Don Juan). **Quindi lo scopo per cui ogni sciamano opera è sempre e solo la guarigione, intesa comunque come guarigione delle *relazioni*** tra il corpo e la mente, oppure tra le persone, tra persone e il loro ambiente, o ancora tra spiriti e materia, e non

sempre necessariamente intesa come guarigione da qualche malattia. Lo scopo dello stregone è il potere; mentre lo scopo dello sciamano è guarire, lo strumento è il potere. Il potere rimane comunque importante per lo sciamano, ma serve solo per guarire. E comunque non viene mai inteso come il potere su qualcuno o su qualcosa, in quanto nella filosofia Huna l'aver potere su qualcuno non può neanche esistere.

il sentiero sciamanico

Nella pratica sciamanica ci sono due sentieri percorribili, o modi di approcciarsi, alle stesse pratiche di guarigione: **il Guerriero e l'Avventuriero**. I guerrieri ottengono la guarigione tramite il conflitto, distruggendo, scacciando o travolgendo le entità 'malefiche' o le emozioni 'nocive' che hanno causato la disfunzione. La malattia è il nemico. Chi segue questo sentiero deve essere molto ferreo, disciplinato, deve sviluppare molto potere, molte abilità e tanto autocontrollo. Nelle Hawaii, in Polinesia, nei pigmei e in Africa, negli Hopi e in poche altre popolazioni del mondo gli sciamani guaritori seguono invece il sentiero dell'Avventuriero. Si vince attraverso la cooperazione, invece che distruggere i conflitti si crea armonia, la malattia non è un nemico ma al contrario è un effetto secondario di un particolare stato disarmonico, dunque quando si ristabilizza l'armonia la malattia e ogni altro effetto nocivo scompaiono da sé. Nel seguirla c'è più divertimento, si danza di più e c'è più socializzazione in essa. Non c'è più o meno efficacia nei due sentieri, ma semplicemente un differente modo di operare.

Nel mondo sciamanico non c'è una gerarchia, né una genealogia di maestri. Ad esempio: il personaggio più grande della cultura polinesiana è sempre stato lo sciamano Maui, infatti l'isola prende il nome da lui. Lo chiamavano Maui l'ingannatore, Maui il miracolatore, Maui il mago, Maui Ku Pua (la parola hawaiiiana per "sciamano"). Era noto per essere in grado di andare nei Cieli, ingannare gli dei, venirne bandito e per saper rientrarne di nascosto. Questo

perché lui si considerava l'unica massima autorità di sé stesso nell'intero universo, neanche gli dei potevano dargli ordini. Potevano esserci altre persone con più conoscenze di lui nell'universo, come sua nonna Hina, a cui spesso chiedeva consiglio, ma nessuno che potesse dargli ordini. **Non esisteva nessun 'capo' sciamano, o boss, come invece succede nelle altre grandi religioni.** Quando un maestro insegnava agli apprendisti, lo scopo della sua figura era quella di insegnare all'apprendista ad essere lui stesso un maestro, tutto qua. Non esiste un maestro di tutti i maestri, una volta formati gli apprendisti, essi diventavano tutti maestri, nessuno escluso. Qualcuno poteva avere più conoscenze o abilità di altri, ma non era di certo più importante di altri. Era una democrazia spirituale.

L'apprendistato sciamanico era un sistema simile alle gilde medievali europee. **L'apprendista pagava l'apprendistato con lavori attorno alla capanna del maestro**, come giardinaggio, agricoltura o altro. Gli sciamani guerrieri tendono a creare una scuola disciplinata, dura e severa con molte prove, sia fisiche che mentali e spirituali, selezionando anche gli apprendisti più adatti ed escludendo quelli più scarsi. Nel sentiero degli avventurieri, invece, la cosa era diversa. Era ingannevolmente facile. Se volevi entrare, entravi senza problemi, ma poi dovevi porre le domande giuste. Il maestro era tenuto a rispondere sempre, ma tu dovevi porre le domande giuste. Non c'era nessun tipo di struttura di insegnamento, dunque molti lasciavano il sentiero per questo. Questo perché si cercava di seguire le linee guida interiori di ogni discepolo e di enfatizzare la motivazione personale invece che la disciplina. Non essendoci alcun tipo di struttura di insegnamento, stava all'iniziativa del singolo discepolo il decidere di voler capire un argomento piuttosto che un altro, ponendo le domande giuste, e dopo averle ottenute, cercando di collocarle mentalmente nell'universo che circondava il discepolo come in un grande puzzle, per poter capire il mondo che lo circondava. Appena data un'idea, un'indicazione, un indizio o un suggerimento dall'insegnante, fintantoché il discepolo continuava a praticarlo, approfondirlo, estenderlo, modificarlo e personalizzarlo per capirlo meglio e migliorarlo, il maestro avrebbe dato altri suggerimenti, nuovi insegnamenti,

alcuni passi avanti nella stessa direzione o proposto delle direzioni diverse da quelle intraprese dal discepolo. Ma se invece il discepolo non capiva una cosa, o la falliva, veniva semplicemente lasciata perdere dall'insegnante, ed egli non ne faceva assolutamente più alcun accenno a meno che l'allievo un giorno futuro non la capisse da solo, o chiedesse ancora o mostrasse qualche interesse per quell'argomento, idea, suggerimento, tecnica o conoscenza. La cosa più importante dunque era l'iniziativa personale, in quanto onorava il valore e la volontà del singolo discepolo di proseguire nel percorso di sua spontanea iniziativa. **Per i kahuna, gli antichi maestri hawaiiiani, sviluppo personale significa che la responsabilità per il tuo sviluppo interiore ricade solo ed esclusivamente su di te.** Non c'è alcun limite su quanto avanti un maestro ti possa portare nel tuo percorso personale, ma ogni discepolo ha bisogno di arrivarci lì con i suoi due piedi. Non c'è mai nessuno a spingerti o tirarti, persuaderti o raggirarti, forzarti o condurti fino a lì. E questo è il perché era così duro.

Oggigiorno invece le tradizioni sciamaniche vengono trasmesse da alcune famiglie di sciamani, che conservano le conoscenze, e il pagamento per l'apprendistato si fa in modi più convenienti, perché i soldi sono più facili da trasportare che non i maiali e le stoffe Tapa (una tipica stoffa hawaiiiana sacra), ma è semplicemente un altro modo di fare le cose. Se si è interessati, si fa richiesta ad una di queste famiglie e, se accettato, l'apprendista viene adottato e diventa parte integrante della famiglia stessa. È successo al padre di Serge che ha dovuto farsi adottare da una di queste famiglie per poter essere addestrato a questa via, cosa che ha fatto per scelta. Poi, quando Serge aveva 14 anni, lui gli ha presentato questa opportunità, che lui ha scelto di accettare. Serge infatti ha insegnato e parzialmente preparato tutti i suoi figli, ma nessuno di loro ha scelto di seguire l'intero sentiero. Quindi è possibile insegnare a più di un adepto e anche a persone al di fuori della famiglia. In questo caso si parla di 'adozioni' ed è molto diffuso oggi in questa realtà globalizzata. Ma è una scelta, un'opportunità, non un obbligo, come invece accade nelle grandi religioni. Nell'apprendistato oggi si praticano anche molti giochi psichici, come gli scacchi psichici, in cui devi cercare di intuire le mosse dell'altro ma

contemporaneamente schermare le tue. Ora abbiamo la comunicazione planetaria, dunque viviamo in un villaggio globale e le conoscenze e le consapevolezze viaggiano costantemente ovunque nel mondo. Ora si accettano solo le persone realmente interessate, in quanto non c'è più il pericolo di perdere la tradizione orale. Siamo oramai anche in tantissimi sciamani urbani nel mondo, ed ora è anche possibile fare seminari a distanza.

Serge ha scelto di essere coinvolto nella psicologia perché, dopo avere terminato il suo addestramento in Africa da uno sciamano africano ed essere tornato alle Hawaii, all'epoca si stava appena sviluppando questo concetto del villaggio globale, ed egli capì che era necessario insegnare a sempre più persone nel mondo queste cose. Dunque lavorando sul suo libro *Urban Shaman*, **si rese conto che avrebbe dovuto insegnare queste conoscenze a persone con una mentalità completamente diversa dalle realtà dei villaggi antichi, e decise così di imparare il linguaggio e i sistemi di credenze degli occidentali, per poter rendere accettabili e comprensibili a loro queste tecniche.** È da qui che studiò psicologia e prese il suo PhD (diploma di laurea). Serge è uno dei pochissimi sciamani nel mondo che effettivamente nasce come sciamano, e diventa poi psicologo. Ci sono un sacco di persone ora che nascono come psicologi, e diventano sciamani poi.

Pensiero sciamanico e Huna

La conoscenza Huna

Chiunque usi gli occhi per vedere e le orecchie per ascoltare deve arrivare alla conclusione che il nostro mondo e l'intero universo operano attraverso alcuni principi estremamente semplici. Pochissime persone illuminate, in diversi periodi della nostra storia, hanno scoperto tutti o parte di questi principi e hanno cercato di mostrarli al resto dell'umanità. **Invariabilmente, comunque, i semplici principi che esposero vennero espansi, gonfiati e distorti dai meno illuminati che**

vennero dopo di loro. Il Buddha delineò otto chiari gradini per la nostra realizzazione personale, ma il buddhismo diventò una delle religioni più elaboratamente ritualizzate che il mondo abbia mai visto, e gli insegnamenti più semplici del Buddha furono quasi completamente dimenticati durante questo processo. Mosè presentò dieci comandamenti agli ebrei e una religione immensamente complicata fu il risultato. Gesù ridusse l'intera Legge a due comandamenti, e la vasta complessità mondiale del Cristianesimo venne fuori da questo. Come se all'uomo fosse stata data una chiara mappa per la felicità e lui invece si fosse accecato intenzionalmente da solo in modo da costringersi a doversi trovare la strada attraverso una miriade di tentativi ed errori.

Insieme agli insegnamenti esterni dei grandi leader religiosi, alcune persone molto riflessive hanno sempre sostenuto invece che degli insegnamenti segreti venivano passati da maestro a fidati discepoli, i quali rivelavano la vera natura di Dio e dell'Universo. Per esempio, Lao Tse nascose attentamente i veri significati dei suoi insegnamenti nel suo *Libro della Via e delle Virtù* (il *Tao Te Ching*) usando un linguaggio così semplice che avrebbe potuto essere interpretato in molti modi diversi, usando la tecnica delle allegorie. Gesù stesso disse alle folle che i significati delle sue parabole sarebbero state chiare solo a coloro che sarebbero state in grado di capire. **In realtà, anche i fatti più ovvi potrebbero sembrare dei segreti a coloro che non sono allenati a vederli.**

La conoscenza delle tecniche di guarigione in Polinesia viene difatti chiamata **Huna**, che **significa "ciò che è troppo piccolo o sottile per poter essere visto"**. Non è una conoscenza esoterica nel senso che *voglia escludere* alcune persone dal sapere certe cose, ma è esoterico nel senso che è semplicemente talmente sottile e dunque talmente difficile da notare e rilevare, da risultare quasi come un segreto, e quindi è abbastanza difficile da poter essere compresa e imparata. In realtà, però, come abbiamo visto, i suoi insegnamenti sono estremamente semplici, mentre purtroppo è in realtà l'uomo ad essere così tanto complesso da far fatica a comprendere gli insegnamenti estremamente semplici che la natura ci

mostra e che noteremmo ogni giorno con i nostri occhi e le nostre orecchie, se la sapessimo osservare.

Huna è una filosofia di vita con un codice etico forte ma estremamente semplice. Alcuni la considerano una conoscenza occulta in quanto lavora con forze che non possono essere viste con gli occhi, anche se sono estremamente reali. Guardiamo per esempio al significato della parola Huna: le due sillabe **Hu e Na hanno significati simili a Yin e Yang, ma vengono intese come due forze universali la cui relazione e l'armonia tra esse è ciò a cui lavoriamo per vivere.** L'armonia non viene però concepita dai maestri sciamani kahuna come un bilanciamento statico, ma al contrario è un mantenere un flusso armonico e dinamico tra queste due energie, in quanto nella vita a volte ci serve più Hu, ed altre volte ci serve più Na. A proposito, nella cultura tribale e polinesiana delle Hawaii il termine *Kahuna* indica un maestro in un settore qualsiasi, anche un fabbricatore di canoe, un costruttore di capanne, un erborista. Anche un Henalu, cioè un conoscitore delle onde e dei venti, e spesso anche un surfista, poteva essere un Kahuna. Dunque non tutti i Kahuna erano sciamani Huna, ma tutti gli sciamani e i guaritori esperti di Huna, essendo dei maestri, erano tutti dei Kahuna. Entrambe le sillabe tra l'altro, se prese singolarmente, possono anche essere tradotte come "unione".

Come dicevo precedentemente, Huna **non** è sinonimo della religione tradizionale delle Hawaii, e i miei commenti non si riferiscono a questa religione nella sua forma storica. Al contrario, vi sto presentando una Via molto più antica e molto più universale di quella, che illustrerò attraverso concetti, idee, visioni e termini tradizionali hawaiiiani. Difatti, secondo gli studi di Max Freedom Long, è possibile ritrovare i segreti più arcaici della scienza sacra di Huna non solo all'interno di quella forma di religione storica hawaiiiana, ma anche nel resto della Polinesia e in diversi altri paesi del mondo. Secondo questo studioso, infatti, questi concetti possono essere ritrovati all'interno della codificazione stessa della antica scrittura polinesiana, che nei tempi storici successivi si può essere diffusa in diverse e più ampie aree geografiche rispetto alla sua iniziale area di origine,

anche per semplici motivi di normale diffusione culturale e di interscambio comunicativo da un popolo all'altro.

Max Freedom Long, studioso di psicologia e per molto tempo insegnante alle Hawaii, oltre che membro della Teosofia, rimase estremamente affascinato dai poteri dei kahunas, gli uomini medicina e sciamani nativi della Polinesia, capaci di guarire le persone e di controllare l'ambiente attorno a loro, ma ovviamente loro non vollero rivelare i loro segreti a un non-kahuna. Nonostante Max F. Long fosse stato testimone di numerosi apparenti miracoli alle Hawaii, è stato solo dopo una sua intuizione rivelatrice successiva di diversi anni e in suolo non hawaiano che lui scoprì e ricostruì gli elementi più grossi di un sistema scientifico e psico-religioso che chiamò *Huna* (ka-huna significa "il segreto"). Correlando le tradizioni hawaiane al momento conosciute a proposito di magia e di terapie psicologiche, la scienza occidentale della psicologia, conoscenze occulte e i significati radice di alcune parole hawaiane chiave a questa cultura, trovò che il sistema indagato e decodificato in questo modo non solo rispondeva in maniera consistente ai molti interrogativi della psiche umana, ma anche poneva le basi logiche per comprendere diversi fenomeni definibili da alcuni come magia o parapsicologia, come la telepatia, la chiaroveggenza o il controllo della mente sulla materia.

Questo è il modo in cui Huna dovrebbe venire accettato: **al contrario rispetto ad alcuni sistemi di pensiero mistici che richiedono una fede indiscutibile senza alcuna conoscenza di come funzionino, Huna incoraggia le domande e la crescita della sua comprensione**, in quanto si tratta di un sistema aperto e senza dogmi né pretese di essere completo. Non c'è bisogno di credere in Huna, ma solo di volerlo provare. Allo stesso modo in cui uno scienziato compone una ipotesi, che è una supposizione di come le cose funzionano, che pone le basi per gli esperimenti successivi, uno studente di Huna dovrebbe tentare di accettare i principi Huna come fatti prima di tentare di farli funzionare. **Se i risultati sono quelli aspettati, allora la fede può essere sostituita con la fiducia.**

Proseguendo ancora i suoi studi, Long iniziò a indagare diverse letterature religiose mondiali, in un primo momento solo quelle dove erano presenti insegnamenti segreti, e successivamente anche i testi sacri con insegnamenti più esterni. Traducendo alcuni passaggi di questi testi in lingua hawaiiiana ed analizzando i significati radice delle parole così tradotte, tornarono alla luce innumerevoli simbologie Huna, nascoste direttamente all'interno dei testi sacri di tutto il mondo. Da questo fatto si possono dunque ipotizzare due possibilità: o tutti questi antichi seguaci di queste religioni mondiali erano stati iniziati alle conoscenze Huna, oppure avevano quantomeno una conoscenza molto intima, anche se molto spesso parziale, degli insegnamenti che formano le sue basi.

I sette principi

La filosofia Huna è basata su sette principi o concetti, i quali non sono assolutamente delle verità assolute - comprendetelo - ma sono invece concetti pensati da chi ha ideato questo sistema di pensiero Huna basandosi sull'osservazione di come loro pensavano funzionasse l'universo. O ancora meglio, i creatori di questo sistema di pensiero Huna hanno capito che **questi principi descrivono come la mente subconscia opera, e non come opera l'universo**. Perché la mente subconscia opera a seconda della cultura e della mentalità che ha appreso. Dunque in realtà **lo sciamanesimo non fa altro che prendere piccoli e normalissimi concetti mentali che ognuno di noi usa tutti i giorni, per poi usarli coscientemente in ambiti completamente diversi dall'ordinario**. Erano però comunque coscienti del fatto che loro stavano *creando ad arte* un sistema, e del fatto che tutti i sistemi di pensiero, anche quelli spirituali, sono in realtà *creati ad arte*.

IKE = Il mondo è ciò che tu pensi che sia

- Consapevolezza

Il concetto più importante e fondamentale della filosofia Huna è quello che spiega come ognuno di noi crea la sua personale esperienza della realtà attraverso le sue credenze, interpretazioni, azioni e reazioni, pensieri ed emozioni. **Non è che la nostra realtà viene creata per noi come risultato di queste espressioni personali, ma invece intende dire che noi stessi siamo creatori, co-creatori assieme all'Universo stesso.** Huna semplicemente ti insegna a farlo coscientemente.

Dunque se tu cambi il tuo modo di pensare, cambi il mondo. Questa è in realtà una conoscenza condivisa, anche se spesso solamente negli insegnamenti esoterici, da praticamente ogni religione o sciamanesimo conosciuto dall'uomo. Wow, esoterico!! Lasciate che vi mostri quanto quotidiano sia in realtà questo principio.

Immaginate di essere in una sala conferenze, ed osservate le sue pareti, le sue sedie o poltroncine, osservate il tavolo dei relatori, lo schermo di proiezione, i microfoni, le casse e gli amplificatori... Ora osservatela come se voi foste un muratore... Ora provate invece ad osservarla come se foste un architetto... Ora, osservatela come se foste un arredatore... E ora come un elettricista... Provate ora a vederla come se foste un organizzatore di convegni... Osservate come ogni volta che voi cambiate il focus su qualcosa di diverso, il mondo cambi intorno a voi. Ogni volta che cambiate modo di pensare, alcune cose perdono importanza mentre altre ne acquistano. Ogni volta che cambiamo modo di pensare, nuove possibilità ci accolgono.

Quante volte si è già trasformata questa stanza? Se per caso vi capitasse di non riuscire a fare qualcosa a partire da una certa idea, sappiate che è sufficiente cambiare idea per poter trovare il modo giusto di farlo. È la cosa più normale e quotidiana che esista. Nulla di trascendentale. **Questo è tutto ciò che gli sciamani fanno: guardano il mondo con occhi nuovi.** Semplicemente prendono una piccola regola che le persone utilizzano quotidianamente, per poi riutilizzarla in maniera più consapevole, in ambiti in cui una persona normale non avrebbe mai pensato di applicarle. In questo modo riescono ad entrare nel punto di vista delle

altre persone, ed operare da là in modo da ottenere la guarigione più facilmente. Oppure **sanno come divincolarsi da una prospettiva troppo limitata** ed attrarre le persone verso le idee più benefiche per loro, **in modo da dare più possibilità e libertà.**

La scienza ci aiuta a pensare al fatto che anche fisicamente siamo veramente così liberi come questa regola ce la fa apparire: difatti il 99% della materia in realtà altro non è che spazio vuoto tra un atomo e un'altro, o tra le sub-particelle di un atomo stesso. Ma anche quell'1% di materia vera, che sono le sub-particelle degli atomi, in realtà altro non sono che campi elettromagnetici, e dunque tutto tranne che 'materia solida', ma al contrario energia. Quindi sì, è anche possibile plasmare la materia/energia, semplicemente trasformando il proprio punto di vista.

Le idee che abbiamo del mondo sono come le nostre mutande: le abbiamo sempre addosso, ma durante la giornata non ci accorgiamo mai neanche di portarle.

Si può anche pensare di provare a rimuovere qualsiasi tipo di idea dal nostro subconscio per essere liberi al 100%, ma in realtà neanche questo avrebbe totalmente senso, in quanto ognuna di esse ha un suo scopo di esistere. Ma se riusciamo a scoprire il motivo o lo scopo di esistere di ognuna di queste idee - tramite l'introspezione per esempio - allora possiamo decidere di servire quello stesso scopo con un'idea molto meno limitante della precedente, in sostanza cambiando ancora una volta il nostro modo di pensare al mondo che ci circonda.

KALA = Non ci sono limiti

- Libertà

Con questo principio vogliamo indicare che noi non 'finiamo' con il limite della nostra pelle, ed in realtà non esiste un luogo dove noi 'finiamo'. Noi siamo ovunque, perché da ovunque noi possiamo connetterci alle altre persone, a parti del mondo o allo Spirito Creatore e sapere come stanno. L'intero universo e

qualsiasi cosa in esso non ha limiti. Noi tutti siamo connessi con il tutto, dunque **la separazione è solo una utile illusione**, da usare con coscienza e solo per comodità verbale nell'indicare le varie parti a cui stiamo facendo riferimento in un discorso. Infatti, concretamente *Kala* indica il fatto che:

- La nostra coscienza non finisce con il nostro corpo, ma invece la puoi trovare ovunque nell'Universo in qualsiasi momento, anche adesso. Il nostro corpo non è dunque il limite della nostra coscienza, e neanche il nostro spirito risulta limitato da nessuna legge fisica o spazio-temporale;
- Il tempo non esiste, ma al contrario TUTTO sta accadendo ADESSO e simultaneamente a frequenze diverse da noi non percepibili in condizioni 'normali'.
- La nostra identità intesa come finita e separata rispetto a quella delle identità delle altre persone in realtà non esiste, in quanto nell'Universo esiste un solo e unico spirito, il Grande Spirito. Noi esistiamo solo in quanto parte di lui, dunque infiniti quanto lo è lui, perché noi siamo lui.

Se è vero che non ci sono limiti, allora a volte c'è anche bisogno di creare questi limiti, in modo da poter vivere le nostre esperienze. È come se stessimo giocando a Dama: nulla ti impedisce di muovere due o tre pedine insieme o saltare quattro caselle alla volta, ma se lo fai non staresti giocando a Dama. Se vuoi giocare a Dama, hai bisogno di seguire le regole... Se vuoi giocare a fare l'essere umano, hai bisogno di seguire la gravità, la fisicità, le regole sociali... È una scacchiera molto più ampia, ma certe regole vanno seguite per creare l'esperienza che desideriamo vivere. Lo sciamanesimo consiste nel lanciare via le pedine da Dama ed introdurre quelle da Scacchi. Il campo di 64 caselle rimane lo stesso, ma **cambiano le regole ed il gioco diventa molto più ampio**, molto più ricco, con molte più possibilità. Anche seguendo le regole, le combinazioni di gioco sono infinite, dunque **qualsiasi cosa è possibile, se riesci a immaginare come realizzarla**.

MAKIA = L'energia fluisce dove va l'attenzione

- **FOCUS**

Ovunque voi dirigiate la vostra attenzione, la vostra energia e quella dell'Universo scorreranno e confluiranno automaticamente e senza sforzo verso quella direzione, accumulandosi poco a poco sull'oggetto della vostra attenzione. Non dovrete fare nulla perché questo accada, né condurre l'energia né cercare di controllarla, tranne che porre semplicemente la vostra attenzione dove vi interessa.

Questo vuol dire che **più mantenete l'attenzione su qualcosa, più quel qualcosa inizia a rinforzarsi ed attrarre altra energia dall'universo, fino alla manifestazione o alla realizzazione concreta. Se invece spostate l'attenzione su qualcos'altro, quell'energia spesa si disperderà e non darà più luogo a nulla.**

Makia vuole anche dire che più capacità di concentrazione avete, più energia fluisce e più velocemente la manifestazione avrà luogo. Più energia avete nel momento in cui vi focalizzate, più l'effetto sarà ampio. Più l'attenzione è chiara, più l'effetto sarà veloce. Più abbiamo fiducia in noi stessi dell'efficacia del nostro intento e ce lo immaginiamo già realizzato, più la realizzazione sarà veloce.

Questa è una regola che vale anche per le faccende di vita quotidiana. Se per esempio volete realizzare un progetto, sia anche una piccola festa, più spendete attenzione e concentrazione sulla sua organizzazione e più la festa si avvicinerà alla sua realizzazione, pensando frequentemente alla torta, alla sala da affittare, agli arredi e addobbi della festa, alle attività da far fare alle persone, chi invitare eccetera. Se invece vi viene in mente di farla e poi non ci pensate più, o alla prima difficoltà ci rinunciate, quella sarà energia sprecata che si dissiperà senza vedere mai la sua concretizzazione nella materia. Gli sciamani non fanno altro che prendere questo processo naturale ed usarlo più consciamente, in aree dove le persone non pensano normalmente di usarlo, come la guarigione o i voli sciamanici. Dunque **imparare a concentrarsi e ad alzare il livello di energia diventano una pratica importante dello sciamano, perché gli permettono di concretizzare nella materia i suoi rituali e intenti spirituali.**

MANAWA = Ora è il momento di potere

- Presenza

Qui e ora. Non ieri, non domani. Qui è dove risiede il tuo potere. Allo stesso modo, il passato non ha nessun potere su di te, né lo ha il futuro. Tutto il tuo background culturale, tutti gli eventi drammatici della tua vita e del tuo passato che ti stanno influenzando in realtà risiedono ora nel tuo momento presente, sotto forma di idee.

È il tuo modo presente di pensare che ti sta influenzando, non il tuo passato.

È come se tu stessi reagendo ai ricordi degli eventi che ancora porti nel tuo presente, come fossero un archivio, e non agli eventi di per sé. Quando ti stai confrontando con le memorie che ti porti dietro, nell'oggi, hai la possibilità di poter cambiare la tua interpretazione di quell'evento, la tua attitudine verso di esse, le tue reazioni verso di esse, semplicemente cambiando le informazioni memorizzate nel nostro subconscio.

Tu hai il potere in questo momento presente di cambiare le tue credenze limitanti e piantare coscientemente un seme per il futuro che scegli.

Il modo di pensare di oggi porta con sé anche il concetto che una cosa può accadere nel passato, nel presente o nel futuro. **Nel modo di pensare Huna, invece, tutto sta accadendo ora, ma semplicemente sta accadendo ad una frequenza diversa.** Un modo di pensare alla cosa è che il futuro stia accadendo ora, ma ad una frequenza o velocità troppo intensa da poter essere percepita in questo stato; mentre al contrario il passato sta accadendo ora ad una frequenza o velocità troppo lenta. Se cambiamo il nostro stato possiamo percepirle. Non tutto il passato che esiste è stato vissuto da noi in questa forma, non tutto il futuro che esiste verrà vissuto da noi in questa forma. Questo vuol dire che in molti dei passati che abbiamo vissuto possedevamo degli altri corpi, che non devono necessariamente essere stati per forza umani.

Anche questo principio viene trovato spesso negli altri sciamanesimi, e pure moltissimo nei misticismi.

ALOHA = Amare significa essere felice con...

- Felicità

Questa è la traduzione della parola Aloha. Questo è anche ciò che è l'amore: essere felice con qualcuno o qualcosa. Si può anche tradurre con "L'amore è la fonte del potere": infatti **c'è del potere nell'amare o nell'essere felice con qualcuno o qualcosa**. Quindi se tu non sei felice con te stesso, stai bloccando o inibendo la relazione con te stesso, e di conseguenza stai anche bloccando molte delle cose che potresti fare con quella relazione. Se tu non sei felice con qualcuno o qualcosa, stai rendendo difficoltosa quella tua relazione, che deve comunque esserci in quanto noi tutti siamo comunque relazionati con tutto quello che c'è nell'universo (-> Kala). Se la accettassi, invece, avresti una relazione migliore e dunque riusciresti a cambiare le cose che non ti piacciono della stessa molto più facilmente che non rifiutandola.

Nel creare una relazione disarmonica, inibisci dunque la tua efficacia.

Non c'è neanche una legge che dice che dovremmo essere felici con qualsiasi cosa in questo universo. Ci sono delle cose con cui è possibile non essere contenti, ma è meglio cercare di tenerle al minimo, al meglio che si può, perché averne troppe ci impedirebbe la vita.

Si può comunque sempre scegliere *quanta* armonia si vuole avere nella propria vita.

E questo è il motivo per cui esiste il libero arbitrio rispetto alle leggi della creazione. Se tutti rispettassero le leggi della creazione il mondo sarebbe sicuramente estremamente armonioso, ma in questo modo noi non potremmo sperimentare le disarmonie che in fin dei conti molte volte desideriamo vivere. Scegliendo di rinunciare a certi facili ma scorretti benefici per creare invece più armonia e benessere nell'universo, scegli consapevolmente di rinunciare ad alcune piccole 'gratuità' per dare invece più spazio all'amore e all'armonia intorno a te, anche a volte a costo di maggiori sforzi. Inoltre, più cose trovi nel mondo che ti piacciono, più riesci a tenerti in equilibrio, perché hai in quantità più cose che ami di quante ne hai con cui sei infelice.

Questo è il più importante principio della via dell'Avventuriero: **l'armonia è il più grande ideale**. In una tribù hawaiiiana, nel tenere il broncio ad una persona e rifiutarle il perdono avresti potuto commettere il più grande crimine, ed avresti potuto anche essere cacciato dalla comunità. Uscendo dalla comunità e abbandonando l'isola avresti potuto limitare enormemente la tua vita, con molta tristezza e dolore, ma sarebbe comunque stata una tua decisione, un tuo desiderio di non ristabilire l'armonia, che dunque può portare a queste conseguenze.

Gli esseri umani esistono a causa dell'amore, anche quando non se ne accorgono, e lo è anche l'universo, nei suoi due aspetti dell'essere e del diventare.

L'intero universo è motivato e mosso dall'amore, ed è diretto verso maggiore coscienza, felicità e abilità.

Accorgersi dell'esistere a causa dell'amore significa diventare felici sia di ciò che si è che *anche* di ciò che si può diventare in futuro. Nello sciamanesimo Huna l'amore implica la creazione di felicità, non ne è solamente un effetto collaterale. Per ragioni molto pratiche dunque, **l'amore è l'unica etica necessaria in Huna**.

Questo è ciò che chiamiamo amore, e questo è il modo in cui l'universo si muove. Andare contro questo principio richiede tantissima energia. Sono necessarie molte molte persone che sono molto molto infelici per andare contro questo sistema; ma quando si è in una cultura, società o gruppo molto ampio che ha questa abitudine, allora sì che ci sembra molto più facile pensare negativamente che non positivamente, ma solo perché ci sono tantissime persone che pensano in quel modo. Al contrario, è quasi impossibile pensare negativamente in un gruppo che pensa in positivo. Dunque la normale legge della vita è verso il più grande benessere. Ma comunque, nonostante anche tutto il remare contro questo principio, l'universo è forte abbastanza da continuare inevitabilmente a ruotare, a muoversi, a espandersi e a crescere nella legge dell'amore.

MANA = Tutto il potere proviene da dentro

- Fiducia in sé

Per noi esiste un grande Spirito Universale, Akualoha, che lavora attraverso qualsiasi cosa esista. Tutti gli spiriti individuali provengono da quello spirito.

Descritto all'interno del racconto hawaiiiano chiamato *Kumulipo*, che narra la cosmogonia o la creazione dell'universo secondo gli hawaiiiani, Akualoha può venire anche tradotto come "Fonte della Vita" o "il Grande Mistero". Quando diciamo che tutto il potere proviene da dentro di noi, non diciamo che proviene dalla nostra personalità o dalle nostre idee, ma proviene dallo spirito che è dentro di noi, che è lo stesso spirito che è dentro qualsiasi altra cosa. Una presenza infinita. Chiunque trae energia da questo spirito, e nessuno ha più energia di quanta ne abbia tu o lui. Ancora più importante, ognuna delle sillabe di quel nome porta un significato di "unione", il che significa che l'unione con quel mistero è sia possibile che anche desiderabile.

Non esiste alcun tipo di potere al di fuori di te, in quanto Akualoha è in te.

Dunque tu potrai essere libero fino al livello in cui riuscirai a realizzare questo fatto e agire a partire da questa base.

Il potere di Dio o dell'Universo lavora attraverso di te nella tua vita. Tu sei il canale attivo di quel potere, dunque le tue scelte e decisioni influenzano la sua energia al punto da poterla dirigere completamente verso dove decidi tu, fino al limite in cui sarai tu a decidere di separarti completamente da lui e auto-causarti una forte perdita di forza vitale e di conseguenza anche delle probabili malattie. Dovrebbe dunque essere presente in voi un enorme senso di responsabilità a causa di questo, in quanto prendere delle decisioni per voi significa automaticamente dirigere le forze vitali di Akualoha verso delle direzioni che possono o no essere in armonia con il suo volere.

Proprio a causa di questo principio, però, è anche vero che **nessuno ha potere su di te, a meno che tu non glielo concedi**, e molti di noi fanno questo. Prendiamo decisioni che inibiscono le cose che possiamo fare, concedendo e proiettando il potere che 'non' abbiamo su qualcun altro. Per questo non possiamo fare le cose,

perché le cose che potremmo fare le concediamo agli altri. Quindi **stiamo usando il nostro potere per consentire agli altri di fare.**

Ognuno di noi influenza l'ambiente, e l'ambiente influenza noi, dunque nessuno di noi è 'vittima'.

Possiamo avere delle esperienze di tipo vittimistico, ma è per questo che ci sono i guaritori. Queste 'vittime' sono persone che non sono coscienti di avere poteri propri, perché sono state ferite. Infatti **uno dei modi di guarire sta nel 'potenziare' qualcuno**, cioè insegnargli ad usare i suoi poteri, in modo da non avere mai più esperienze di tipo vittimistico.

Un'altra cosa importante: **chiedete sempre se le persone che state guardando desiderino la guarigione.** Mai presupporre che una persona sofferente voglia liberarsi da questo dolore. La maggior parte vuole, ma non tutti. Uno dei più grandi sciamani del mondo, Gesù, chiedeva sempre "*Che cosa vuoi che faccia per te?*" **In questo modo voi state onorando il potere che risiede in quella persona.**

PONO = L'efficacia è la misura della verità

- Flessibilità, positività

Significa che se una cosa funziona, allora è vera. Noi non siamo interessati alle verità assolute, cosa ci sarebbe di utile? Huna è una filosofia pratica. Non siamo interessati ai dogmi, né alle verità universali, ma siamo invece interessati alle verità che funzionano. Ricordate: ciò che ci mantiene in equilibrio è Aloha, la prospettiva della guarigione e dell'amore. Dunque l'efficacia combina tutto ciò che io sto condividendo con voi o che voi avete imparato da qualsiasi altra parte. Sentitevi liberi di prendere parti o pezzi di conoscenze che avete appreso da altre parti e di combinarle con questo o con altri sistemi di pensiero, o anche costruire i vostri sistemi personali se volete. È l'efficacia ciò che volete.

In un universo infinito, cosa che Huna dà per postulato, non è possibile che esista una verità assoluta. Al contrario, dovranno per forza esserci tantissime verità efficaci a livello individuale di ognuna delle tantissime singole coscienze.

L'unica verità assoluta che realmente esiste nell'universo è questa: avete mai creduto a qualcosa che pensavate fosse assoluto e che ora non lo è più? Chiunque prima o poi si farà una nuova opinione, anche sulle cose che credeva fossero verità assolute. Ad esempio: ogni organizzazione o sistema di conoscenze, spirituale o no, viene vista come conveniente, non come fattiva e reale, perché una differente organizzazione delle stesse conoscenze potrebbe essere validissima allo stesso modo per altri scopi. Riflettete per un po' su questo...

Se abbiamo tentato di tutto per riuscire in un intento, e ancora non si è realizzato, allora potrebbe voler dire semplicemente che i piani che abbiamo utilizzato per ottenerle non sono efficaci. Sarà dunque sufficiente cambiare tattica per riuscire a realizzarlo, ma per farlo è necessaria una **forte flessibilità**. Se infatti per riuscire nel nostro intento fosse necessario cambiare noi stessi o le nostre idee in un modo in cui non vogliamo, allora il nostro intento non riuscirà mai. **La tattica, la tecnica o l'idea che è efficace, è quella che funziona**. Se ciò che avete provato fino ad adesso non ha funzionato, provate qualcosa di diverso. Se non ha funzionato, non è perché avete fallito o perché non siete bravi abbastanza con queste tecniche, ma semplicemente perché quel piano non è stato efficace in quel caso, ed è dunque richiesta da parte vostra maggiore flessibilità, immaginazione o intuizione per riuscire a trovare un piano diverso che funzioni.

Meditazione mattutina: i 7 Principi

Ogni mattina, giusto per rimanere in esercizio mentale, faccio una meditazione relativa ai sette principi Huna, riguardando ogni principio in base a che cosa ho intenzione di fare quel giorno. A seconda di quanto tempo ho, posso decidere se

spostare velocemente la mia attenzione sui vari punti quando non ho molto tempo, oppure se rimanere in osservazione di ogni punto per più tempo.

AUDIO 1.0: Sottofondo meditativo

Se aveste bisogno di una musica di sottofondo per accompagnare le pratiche ed esercizi di questo corso o di tutte le altre vostre meditazioni, negli allegati trovate due file audio della durata di 1 ora: uno contiene una musica tradizionale hawaiiiana, l'altro contiene semplicemente delle tranquille onde del mare; potete utilizzarli a preferenza per accompagnare in sottofondo le vostre meditazioni.

AUDIO 1.1: Meditazione dei 7 Principi

- **IKE** = *Il mondo è ciò che tu pensi che sia, dunque io sono ciò che io penso che il mondo sia. Osservo la mia stanza pensando alla separazione fisica tra gli oggetti e le persone che vedo, salvo poi ricordandomi che tutto ciò che vedo è in realtà collegato energeticamente nella dimensione superiore, ed io con esso. Tutto ciò che vedo è in realtà simbolo e metafora dell'espressione divina e anche che, nella dimensione energetica più alta di tutte, Tutto è Uno. In questo modo posso ricordarmi che oggi posso scegliere come agire nel mondo su varie dimensioni o livelli diversi.*
- **KALA** = *Espando la mia consapevolezza più all'esterno che posso, in modo da ricordarmi che sono connesso con il tutto.*
- **MAKIA** = *Su che cosa voglio porre la mia attenzione oggi? Di solito scelgo il mio scopo nella vita, ma a volte posso anche concentrarmi sulle cose che ho intenzione di fare quel giorno.*
- **MANAWA** = *Porto molto profondamente la mia attenzione sul momento presente, guardando qualcosa, toccando qualcosa e ascoltando qualcosa, e mi collego al potere che esiste nel momento presente, dentro di me e intorno a me.*

- **ALOHA** = *Benedico e ringrazio tutto il bene che mi circonda, benedico il cibo, la mia casa, il Sole, le piante, le nuvole e qualsiasi cosa mi venga in mente di ringraziare, nel tempo che ho.*
- **MANA** = *Mi fido ed affido a me stesso, in modo da attingere al potere che proviene dal mio avere fiducia in me stesso. Lo faccio ringraziando me stesso, la mia mente, il mio Sé Superiore, in modo da attingere dal suo potere e avendo fiducia nel suo essere incaricato di guidare la mia vita, chiedendo di ispirarmi e di fornirmi energia infinita, insieme al suo amore e supporto. Mi collego al mio corpo e mi affido alla sua capacità di fare ciò che sa fare per mantenermi in vita, chiedendogli anche di poter ricevere tutte le sue/mie memorie appena le chiamo.*
- **PONO** = *Mi aspetto il meglio e penso a ciò che voglio fare, ai miei giorni, ai miei piani, ai miei progetti e al mio futuro, spostando le mie emozioni verso uno stato di aspettativa fiduciosa, e la pratico in modo che diventi abituale. Ma l'aspettativa fiduciosa non include solo tutto ciò che è buono, bello e positivo, ma anche l'aspettativa di tutto ciò che potrebbe accadere, che io sarò in grado di trasformare nel positivo o che mi rafforzerà o che mi permetterà di aiutare qualcuno.*

Questa è la pratica mattutina abituale che Serge insegna. Ma nel caso in cui durante la giornata ci si stia accorgendo di non riuscire a essere totalmente presente in ciò che si sta facendo, è anche possibile ripetere parte di questa pratica, di solito le ultime tre. Nel caso dovessimo lavorare energeticamente con delle persone ad esempio, prima di iniziare può essere molto utile benedire, affidarsi e aspettarsi il meglio dalla pratica che si sta per effettuare, in modo tra le altre cose da aumentarne il più possibile, l'armonia, l'amore, la focalizzazione e dunque anche l'efficacia. Questa è la pratica generale di Serge che anche io utilizzo prima di ogni operazione sciamanica che mi accingo a fare.

TESTO 1.2: I Sette Principi nel quotidiano

Una volta che avrete ben compreso la filosofia dei Sette Principi che sta alla base del Sentiero dell'Avventuriero Huna, prova ad iniziare ad applicarli nella vita quotidiana di tutti i giorni.

Prendi un aspetto della tua vita, un fatto, una relazione che vuoi guarire e prova a comprenderlo meglio e risolverlo intuitivamente utilizzando i Sette Principi: prova ad immaginare che cosa un Kahuna hawaiiiano potrebbe dirti, in base agli insegnamenti del primo principio Ike, a proposito di quella faccenda che hai deciso di comprendere. Poi ripensa a quella stessa faccenda in base agli insegnamenti del secondo principio Kala, del terzo Makia e così via, e vedrai che in questo modo il maestro sciamano Kahuna potrebbe sviscerare per te non solo più di un consiglio valido e mostrarti tanti aspetti diversi della stessa faccenda che prima non avevi considerato o notato, ma anche potrebbe riuscire a farti cambiare il modo in cui guardare a quella cosa, possibilmente già guarendola in questo modo.

Fai lo stesso appena puoi, tutte le volte che puoi, a proposito di qualsiasi faccenda, fatto o aspetto del mondo che osservi nel mondo attorno a te. Più ti abituerai a guardare al mondo con gli occhi di un maestro Kahuna, più saprai entrare profondamente nella filosofia di guarigione sciamanica Huna e guarire poco a poco tutti gli aspetti della vita attorno a te, di te stesso e degli altri che hai attorno.

Il Sentiero Huna

Tutte le tecniche usate in Huna nascono da applicazioni di questi sette principi. Ciò che rende **Huna** così utile per sviluppare se stessi è perché è **basato su principi, non su tecniche**, dunque nella cultura Huna noi cerchiamo sempre la tecnica più semplice che sia utile allo scopo. **Quando conosci i principi puoi comprendere la vera natura di tutte le tecniche e dunque iniziare a creartene anche di tue.** Mentre usi e vivi questi principi, puoi tenere a mente queste apparentemente semplici linee guida per la pratica Huna:

Benedici il Presente.

Confida in te stesso.

Aspettati il meglio.

Quando comprenderai e farai esperienza del potere di questa affermazione, diventerai sempre più abile a creare la tua stessa felicità e dirigere il tuo destino.

Siate consapevoli, siate liberi, siate focalizzati, siate qui, siate felici, siate fiduciosi, siate positivi. Questo è il processo per guarire, per cambiare, per svilupparsi, per qualsiasi cosa, basandosi sui sette principi.

AUDIO 1.3: Canto dei Sette Principi

Il canto Huna dei sette principi è un canto sciamanico che potrete usare come un mantra per focalizzarvi meglio durante le vostre meditazioni, le pratiche sciamaniche e i rituali che compierete in futuro per connettervi meglio energeticamente ai Sette Principi ed iniziare le pratiche con il giusto e armonico spirito sciamanico del Sentiero dell'Avventuriero Huna.

Esercizi

<i>File multimediale</i>	<i>Pagina</i>
<i>AUDIO 1.0: Sottofondo meditativo</i>	<i>25</i>
<i>AUDIO 1.1: Meditazione dei 7 Principi</i>	<i>25</i>
<i>TESTO 1.2: I Sette Principi nel quotidiano</i>	<i>27</i>
<i>AUDIO 1.3: Canto dei Sette Principi</i>	<i>28</i>

Una volta letta la lezione ed effettuati gli esercizi sciamanici, ritualistici o di meditazione, sentitevi liberi di contattarmi all'indirizzo tutor@erbasacra.com per qualsiasi dubbio, domanda, incomprensione o curiosità riguardo la parte teorica della lezione e degli esercizi, ma anche e soprattutto - se lo desiderate - avrei anche molto piacere di leggere le condivisioni delle vostre meditazioni e le vostre impressioni sul corso.

Enrico Gelain



Corsi on Line di Erba Sacra

SIMBOLI, ARCHETIPI, GEOMETRIA SACRA

Docente: Sebastiano Arena

LEZIONE 1

Programma completo

- Lezione 1: Simboli e Archetipi - Simboli Astrologici
- Lezione 2: I Quattro Elementi, Simboli Alchemici, Simboli Massonici
- Lezione 3: Arcani Maggiori dei Tarocchi
- Lezione 4: Simbolismo Numerico
- Lezione 5: I Simboli dei Colori – Colori e Cristalli
- Lezione 6: Simboli egizi, ebraici, cristiani, le Rune e i simboli celtici
- Lezione 7: Simbolismo naturale (Sciamanesimo, Alberi, Animali di Potere)
- Lezione 8: I Ching, Chakra, Mandala, Zodiaco cinese e i Simboli nella cultura orientale
- Lezione 9: Geometria Sacra, i Simboli nell'Architettura



Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella
formazione specialistica in Scienze Psichiche di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

PREMESSA

Nel mondo greco vi era l'usanza di tagliare in due una moneta e darne una metà a un amico. Le due metà avrebbero permesso ai discendenti di riconoscere l'antico patto di amicizia. Questo segno di riconoscimento era chiamato **simbolo**. Il simbolo è quindi prima di tutto un segno, qualcosa capace di rinviare a qualcosa d'altro, non di definito che ha sempre un solo significato ma che ha un significato "aperto" non stabilito da alcuna norma codificata. In tal senso l'uomo è capace di un'*attività simbolica*, riesce cioè ad esprimere attraverso simboli nozioni altrimenti non pensabili né comunicabili. Tutte le culture e le civiltà fin dall'antichità hanno utilizzato simboli e in questo corso ne analizzeremo i principali, dell'Occidente e dell'Oriente, dal punto di vista esoterico, spirituale e religioso; ci soffermeremo soprattutto su quelli provenienti dal Neoplatonismo e dal Cristianesimo che hanno visto in essi un **archetipo**, una manifestazione della divinità.

Un intero capitolo sarà dedicato alla **Geometria Sacra** che è stata, attraverso i suoi simboli, un importante strumento di conoscenza delle leggi della natura e di connessione con le energie universali e con il divino.

Numerosi corsi online e videocorsi di Erba Sacra (disponibili nel sito erbasacra.com), soprattutto quelli appartenenti all'area esoterica e all'area filosofica, contengono riferimenti a simboli, archetipi, forme geometriche, con ampie spiegazioni e illustrazioni del loro significato e della loro influenza. Ho sentito però la necessità di raccogliere e organizzare i contenuti sul simbolismo e sulla geometria sacra disseminati nei vari corsi (di alcuni dei quali io stesso sono autore e docente), integrandoli anche con altre importanti informazioni ricavate da ricerche bibliografiche e in siti internet specializzati. Il risultato è questo corso, che offre un'ampia conoscenza del linguaggio simbolico, la più antica forma di comunicazione dell'umanità.

Sebastiano Arena

INDICE

- LEZIONE 1** Simboli e Archetipi
Simboli Astrologici
- Simboli e intelligenza simbolica
 - Segni zodiacali
 - L'uomo Zodiacale
 - Pianeti
- LEZIONE 2** I Quattro Elementi e i Simboli Alchemici
- I quattro elementi e gli alchimisti
 - La Pietra Filosofale e la Grande Opera
 - Il Caduceo
 - Il SATOR
 - Simboli alchemici
 - Simboli Massonici
- LEZIONE 3** Arcani Maggiori dei Tarocchi
- LEZIONE 4** Simbolismo Numerico
- LEZIONE 5** I Simboli dei Colori – Colori e Cristalli
- LEZIONE 6** Simboli Egizi
Alfabeto Ebraico
La simbologia cristiana
Le Rune e altri Simboli celtici
- LEZIONE 7** Simbolismo Naturale
- Simbologia degli Alberi
 - Lo Sciamanesimo e gli Animali di Potere
- LEZIONE 8** **I Ching, Chakra, Mandala e i Simboli nella cultura orientale**
Chakra, Mandala, Yantra
- Chakra
 - Mandala e Yantra
 - I Cinque Elementi
 - Il simbolo dell'OM
- I Ching
- LEZIONE 9** Geometria sacra
- Punto, linea, triangolo, quadrato, croce
 - Cerchio
 - Spirale
 - Sezione Aurea
 - Pentagono, Ottagono
 - I solidi platonici
 - Il Fiore della Vita
 - Il cubo di Metatron
- I simboli nell'Architettura
- L'architettura sacra cristiana
 - L'architettura in Oriente

Bibliografia e sitografia

INDICE ANALITICO

Abete	Lezione 7
Acacia	Lezione 7
Acqua (elemento)	Lezioni 2-9
Acquario	Lezione 1
Agrifoglio	Lezione 7
Ajna	Lezione 9
Albatros	Lezione 7
Albedo	Lezioni 2-4
Alberi	Lezione 7
Albero della Vita	Lezione 4
Alce	Lezione 7
Aleph	Lezione 6
Alfa e Omega	Lezione 6
Alfabeto ebraico	Lezione 6
Algiz	Lezione 6
Alloro	Lezione 7
Amante (Archetipo)	Lezione 1
Amanti	Lezione 3
Ambra	Lezione 5
Ametista	Lezione 5
Anahata	Lezione 9
Anatra	Lezione 7
Ancora	Lezione 6
Androgino	Lezione 2
Angelo Custode (Archetipo)	Lezione 1
Animali di Potere	Lezione 7
Ankh	Lezione 6
Ansuz	Lezione 6
Antahkarana	Lezione 4
Antimonio (Alchimia)	Lezione 2
Ape	Lezione 7

Appeso	Lezione 3
Aquila	Lezioni 1-7
Arancione	Lezione 5
Arca	Lezione 2
Arcani Maggiori	Lezione 3
Archetipi	Lezione 1
Architettura	Lezione 9
Argento (Alchimia)	Lezione 2
Aria (elemento)	Lezione 2
Ariete	Lezione 1
Aritmosofia	Lezione 4
Arsenico (Alchimia)	Lezione 2
Ashrama	Lezione 4
Asino	Lezione 7
Astrologia	Lezione 1
Athanor	Lezione 2
AYIN	Lezione 6
Ba Gua	Lezioni 4-9
Balena	Lezione 7
Battisteri	Lezione 4
Berkana	Lezione 6
Beth	Lezione 6
Betulla	Lezione 7
Bianco	Lezione 5
Bigrammi	Lezione 9
Bilancia	Lezione 1
Binah	Lezione 4
Bisonte	Lezione 7
Blu	Lezione 5
Bosso	Lezione 7
Bue (astrologia cinese)	Lezione 9
Buffone (Archetipo)	Lezione 1
Cabala	Lezione 4
Caduceo	Lezione 2

Cancro	Lezione 1
Cane (astrologia cinese)	Lezione 9
Canna	Lezione 7
Capra (astrologia cinese)	Lezione 9
Capricorno	Lezione 1
Caprifoglio	Lezione 7
Carpino	Lezione 7
Carro	Lezione 3
Castel del Monte	Lezione 4
Catena	Lezione 2
Cavallo (astrologia cinese)	Lezione 9
Cazzuola	Lezione 2
Cedro	Lezione 7
Cercatore (Archetipo)	Lezione 1
Cerchio	Lezione 9
Cervo	Lezione 7
Chakra	Lezioni 4-8
Chet	Lezione 6
Chiocciola	Lezione 9
Chockmah	Lezione 4
Ciclo Chen	Lezione 9
Ciclo Ke	Lezione 9
Cicogna	Lezione 9
Cigno	Lezioni 2-7
Cinghiale	Lezione 7
Cinque	Lezione 4
Cinque elementi	Lezione 4
Cipresso	Lezione 7
Colonna Djed	Lezione 6
Colonne massoniche	Lezione 2
Compasso	Lezione 2
Coniglio (astrologia cinese)	Lezione 9
Corallo	Lezione 5
Corvo	Lezioni 2-7

Creatore (Archetipo)	Lezione 1
Cristalli	Lezione 5
Cristallo di Rocca	Lezione 5
Cristogramma	Lezione 6
Croce	Lezioni 4-6-9
Croce Celtica	Lezione 4
Cubo di Metatron	Lezione 9
Daath	Lezione 4
Dagaz	Lezione 6
Daleth	Lezione 6
Dea Madre	Lezione 2
Delfino	Lezione 7
Delta Sacro	Lezione 9
Dharma	Lezione 4
Diamante	Lezione 5
Diaspro	Lezione 5
Diavolo	Lezione 3
Dieci	Lezione 4
Distruuttore (Archetipo)	Lezione 1
Dodici	Lezione 4
Doppia spirale	Lezione 9
Dosha	Lezione 9
Drago (astrologia cinese)	Lezione 9
Due	Lezione 4
Edera	Lezione 7
Egizi	Lezione 6
Eiwaz	Lezione 6
Enneagramma	Lezione 4
Eptagramma	Lezione 4
Eremita	Lezione 3
Esagrammi	Lezione 9
Età dell'oro	Lezione 6
Etere (elemento)	Lezione 2
Faggio	Lezione 7

Fehu	Lezione 6
Feng Shui	Lezione 9
Fenice	Lezioni 2-9
Ferro (Alchimia)	Lezione 2
Fico	Lezione 7
Fiore della Vita	Lezione 9
Folle (Archetipo)	Lezione 1
Folle (Tarocchi)	Lezione 3
Fonte Battesimale	Lezione 9
Forza	Lezione 3
Fosforo (Alchimia)	Lezione 2
Frassino	Lezione 7
Fuoco (elemento)	Lezioni 2-9
Fuorilegge (Archetipo)	Lezione 1
Fusaggine	Lezione 7
Gallo (astrologia cinese)	Lezione 9
Gatto	Lezione 9
Geburah	Lezione 4
Gemelli	Lezione 1
Geometria Sacra	Lezione 9
Giada	Lezione 5
Giallo	Lezione 5
Gimel	Lezione 6
Ginestra Spinosa	Lezione 7
Giove	Lezione 1
Giudizio	Lezione 3
Giullare (Archetipo)	Lezione 1
Giustizia	Lezione 3
Golden Dawn	Lezione 4
Grande Opera	Lezione 2
Grano	Lezione 7
Grebo	Lezione 6
Gufo	Lezione 7
Hagalaz	Lezione 6

Heh	Lezione 6
Hesed	Lezione 4
Hod	Lezione 4
I Ching	Lezione 9
Imperatore	Lezione 3
Imperatrice	Lezione 3
Inguz	Lezione 6
Innocente (Archetipo)	Lezione 1
Isa	Lezione 6
Ka'ba	Lezione 5
Kaph	Lezione 6
Kapha	Lezione 9
Kenaz	Lezione 6
Kether	Lezione 4
Labirinto	Lezione 4
Laguz	Lezione 6
Lamed	Lezione 6
Lapislazzuli	Lezione 5
Legno (elemento)	Lezione 9
Leone	Lezione 1
Libro Sacro	Lezione 2
Linea	Lezione 9
Loto	Lezione 8
Luna	Lezione 1
Luna (Tarocchi)	Lezione 3
Lupo	Lezione 7
Maestro (Archetipo)	Lezione 1
Magna Mater	Lezione 4
Magnesio (Alchimia)	Lezione 2
Mago (Archetipo)	Lezione 1
Mago (Tarocchi)	Lezione 3
Maiale (astrologia cinese)	Lezione 9
Malkuth	Lezione 4
Mandala	Lezione 9

Mandorla Mistica	Lezione 4
Mandorlo	Lezione 7
Mandragora	Lezione 7
Manipura	Lezione 9
Mannaz	Lezione 6
Mano di Fatima	Lezione 4
Mantra	Lezione 9
Marte	Lezione 1
Martello	Lezione 2
Massoneria	Lezione 2
Matto	Lezione 3
Melo	Lezione 7
Melograno	Lezione 7
Mem	Lezione 6
Menorah	Lezione 4
Mercurio	Lezione 1
Mercurio (Alchimia)	Lezione 2
Metallo (elemento)	Lezione 9
Mondo	Lezione 3
Monogramma ChiRho	Lezione 6
Morte	Lezione 3
Muladhara	Lezione 9
Nauthiz	Lezione 6
Nero	Lezione 5
Nettuno	Lezione 1
Netzah	Lezione 4
Nigredo	Lezioni 2-4
Nocciolo	Lezione 7
Noce	Lezione 7
Nodo Pittico	Lezione 6
Nodo quadruplo	Lezione 6
Nodo Tre Cavalli	Lezione 6
Nodo Triangolare	Lezione 6
Nove	Lezione 4

Nun	Lezione 6
Occhio della Provvidenza	Lezione 2
Occhio di Dio	Lezione 4
Occhio di Horus	Lezione 6
Odino	Lezione 6
Olmo	Lezione 7
OM	Lezione 9
Omphalos	Lezione 9
Ontano	Lezione 7
Orfano (Archetipo)	Lezione 1
Oro (Alchimia)	Lezione 2
Orso	Lezione 7
Othila	Lezione 6
Ottagono	Lezioni 4-9
Otto	Lezione 4
Ouroburos	Lezione 9
Pa-Gua	Lezioni 4-9
Papa	Lezione 3
Papessa	Lezione 3
Pavone	Lezioni 2-6
Peh	Lezione 6
Pellicano	Lezione 6
Pentacolo	Lezioni 2-4-9
Pentagono	Lezione 9
Pentagramma	Lezione 9
Perth	Lezione 6
Pesce	Lezione 6
Pesci	Lezione 1
Pesco	Lezione 7
Pietra Filosofale	Lezione 2
Pino	Lezione 7
Piombo (Alchimia)	Lezione 2
Pioppo	Lezione 7
Pipistrello	Lezione 9

Piramide	Lezioni 4-6
Pitagora	Lezione 4
Pitta	Lezione 9
Platino (Alchimia)	Lezione 2
Plutone	Lezione 1
Pruno Selvatico	Lezione 7
Punto	Lezione 9
QI	Lezione 9
Qoph	Lezione 6
Quadrato	Lezione 9
Quadrato Magico	Lezione 4
Quattro	Lezione 4
Quattro Elementi	Lezione 2
Quattro nobili verità	Lezione 4
Quercia	Lezione 7
Quintessenza	Lezione 4
Raido	Lezione 6
Rame (Alchimia)	Lezione 2
Resh	Lezione 6
Rishi	Lezione 4
Rosa dei Colori	Lezione 5
Rosa dei Venti	Lezione 4
Rosso	Lezione 5
Rub´ al-Hizb	Lezione 4
Rubedo	Lezioni 2-4
Rune	Lezione 6
Ruota del Dharma	Lezione 9
Ruota della Fortuna	Lezione 3
Saggio (Archetipo)	Lezione 1
Sagittario	Lezione 1
Sahasrara	Lezione 9
Sale (Alchimia)	Lezione 2
Salice	Lezione 7
Sambuco	Lezione 7

Samekh	Lezione 6
Sator	Lezione 2
Saturno	Lezione 1
Scalini	Lezione 2
Sciamanesimo	Lezione 7
Scimmia (astrologia cinese)	Lezione 9
Scorpione	Lezione 1
Sei	Lezione 4
Sephiroth	Lezioni 4-6
Serpente	Lezione 7
Serpente (astrologia cinese)	Lezione 9
Sette	Lezione 4
Sezione Aurea	Lezione 9
Sfinge	Lezione 6
Shin	Lezione 6
Sigillo di Melchisedec	Lezione 4
Sigillo di Salomone	Lezione 4
Simboli Alchemici	Lezione 2
Simboli Astrologici	Lezione 1
Simboli dei Colori	Lezione 5
Simboli Massonici	Lezione 2
Simbolismo Numerico	Lezione 4
Simbologia Cristiana	Lezione 6
Sole	Lezione 1
Sole (Tarocchi)	Lezione 3
Solidi platonici	Lezione 9
Sorbo	Lezione 7
Sovrano (Archetipo)	Lezione 1
Sowelu	Lezione 6
Spirale	Lezione 9
Squadra	Lezione 2
Stagno (Alchimia)	Lezione 2
Staurogramma	Lezione 6
Stella	Lezione 3

Stella di ishtar	Lezione 4
Stella di Lakshmi	Lezione 4
Svadhistana	Lezione 9
Svastica	Lezione 4
Tai Mahal	Lezione 5
Taoismo	Lezione 4
Tarocchi	Lezione 3
Tasso	Lezione 7
Tau	Lezione 6
Teiwaz	Lezione 6
Temperanza	Lezione 3
Tempo	Lezione 4
Teologia aritmetica	Lezione 4
Terra (elemento)	Lezioni 2-9
Tetaedro	Lezione 4
Tetraktys	Lezioni 2-9
Theth	Lezione 6
Thurisaz	Lezione 6
Tigre	Lezione 7
Tigre (astrologia cinese)	Lezione 9
Tipharet	Lezione 4
Topo (astrologia cinese)	Lezione 9
Toro	Lezione 1
Torre	Lezione 3
Tre	Lezione 4
Triangolo	Lezione 9
Trigrammi	Lezione 9
Trimurti	Lezione 4
Triskell	Lezioni 4-6-9
Turchese	Lezione 5
Tzad	Lezione 6
Ulivo	Lezione 7
Unicorno	Lezione 9
Uno	Lezione 4

Uomo Vitruviano	Lezione 4
Uomo Zodiacale	Lezione 1
Uovo cosmico	Lezione 4
Urano	Lezione 1
Uruz	Lezione 6
Vastu Shastra	Lezione 9
Vata	Lezione 9
Vau	Lezione 6
Venere	Lezione 1
Ventidue	Lezione 4
Verde	Lezione 5
Vergine	Lezione 1
Viola	Lezione 5
Vishudha	Lezione 9
Vite	Lezione 7
Volpe	Lezione 9
Wunjo	Lezione 6
Yang	Lezione 9
Yantra	Lezione 9
Yera	Lezione 6
Yesod	Lezione 4
Yggdrasil	Lezione 6
Yin	Lezione 9
Yod	Lezione 6
Zaffiro	Lezione 5
Zain	Lezione 6
Zero	Lezione 4
Zinco (Alchimia)	Lezione 2
Zodiaco	Lezione 1
Zodiaco Cinese	Lezione 9
Zolfo (Alchimia)	Lezione 2

*I simboli, pur appartenendo
perfettamente al mondo reale, rimettono
a una sfera superiore. Il simbolo avrà
tanto più valore quanto più rimetta a tale
sfera. Il ruolo del simbolo è di offrire alla
sensibilità la chiave per comprendere il
mondo spirituale.*

(Plinio Corrêa de Oliveira)

SIMBOLI E ARCHETIPI

IL SIMBOLO

In origine il Simbolo era il segno di riconoscimento formato dalle due metà di un oggetto spezzato che si accostano. Pur avendo sembianze materiali, è rappresentativo di un'entità astratta. Oggi è un tipo di segno, che risente dell'influsso della cultura in cui si inserisce, è un elemento della comunicazione, che esprime contenuti di significato ideale dei quali esso diventa il significante. Tale elemento, sia esso un segno, gesto, oggetto o altra entità, è in grado di evocare alla mente dell'osservatore un concetto diverso da ciò che il simbolo è fisicamente, grazie a una convenzione prestabilita (es. la croce è il simbolo del Cristianesimo) o a un aspetto che lo caratterizza (es. il leone è il simbolo della forza).

Anche le persone possono diventare dei simboli, come nel caso di Nelson Mandela per la lotta al razzismo, il Dalai Lama per la pace.

Secondo **Freud** il simbolo esprime una sorta di relazione che collega il contenuto manifesto di un comportamento al suo senso latente e meno percepibile. Ampia parte della psicoanalisi si fonda su tali aspetti.

Per **Jung** il simbolo è un fenomeno a carattere luminoso, energetico, radiante capace di influenzare la psiche conscia. portatori di un contenuto che non riesce ad essere espresso altrimenti.

Nella sua concezione il simbolo è un'immagine adeguata a indicare il meglio possibile la natura oscuramente intuita dello spirito. Il simbolo, dal suo punto di vista, non spiega nulla, non contiene nulla, rinvierebbe semplicemente al di là di sé stesso, verso un senso ancora al di là, inafferrabile, oscuramente presentito, che nessuna parola di una lingua che noi parliamo potrebbe esprimere adeguatamente.

Per **Roberto Assagioli** i simboli, se non presi alla lettera, ma interpretati correttamente, sono evocativi e suscitano la comprensione intuitiva diretta. Essi mettono in luce delle essenziali corrispondenze analogiche fra mondo esterno e mondo interno, fra macro e microcosmo.

E. Cassirer nel *Saggio sull'uomo* (1944) scrive: *“La ragione è un termine poco adeguato se si vuole abbracciare in tutta la loro ricchezza e varietà le forme della vita culturale dell'uomo. Queste forme sono essenzialmente forme simboliche. Invece di definire l'uomo come animale razionale, si dovrebbe definirlo come un animale simbolico”*.

I simboli, quindi, nel complesso hanno forte valore introspettivo e trasformativo interiore. La funzione simbolica è quindi un modo di stabilire una relazione tra il sensibile e il sovrasensibile e il simbolo è l'intermediario fra un concetto conosciuto e un altro sconosciuto. Le immagini e i simboli aiutano l'uomo a prendere coscienza del suo essere nel mondo, mediante essi questa coscienza si conforma rendendo possibile la CONOSCENZA

I simboli tradizionali di Scienza e Arte Sacre sono stati specificamente disegnati per promuovere la comprensione di altre realtà che questi stessi simboli testimoniano e rivelano. Ed è per loro mezzo che è possibile seguire una via ordinata e graduale verso la Conoscenza. Questo cammino cosparso di immagini ed esperienze è chiamato la Via Simbolica.

Dobbiamo fare una distinzione fra simbolo e **allegoria**. Il simbolo rappresenta un'energia, un'idea-forza, che plasma in modo formale o sostanziale. L'allegoria non corrisponde con questa energia. Il simbolo si riferisce sempre a sé stesso, a ciò che è per sua propria natura. L'allegoria si riferisce a come le cose possono, o potrebbero essere, in un mondo di congetture.

Un simbolo è qualcosa di più concreto, statico, assoluto rispetto all'allegoria.

In figura un esempio (tratto da Wikipedia)



AQUILA
SIMBOLO ARALDICO



AQUILA COME ALLEGORIA
A-L. de Roussy-Trioson
Apotheosi dei soldati francesi caduti nella guerra di liberazione

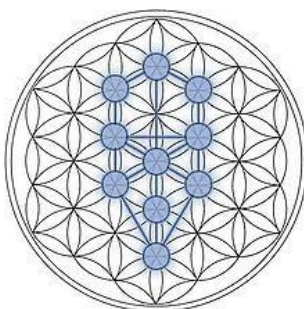
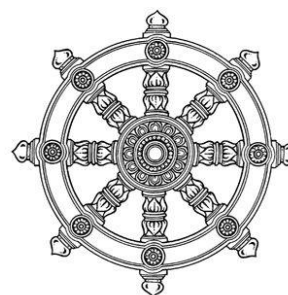
È molto interessante mettere in rilievo che i simboli fondamentali delle distinte tradizioni e culture coincidono in maniera sorprendente. A un punto tale da affermare che sono ispirati a un modello o archetipo comune, sebbene differiscano in maniera formale, ed è

precisamente ciò che dà carattere e identità ai popoli che ne hanno conosciuto il loro significato. **I simboli, essendo intermediari, rivelano e velano la realtà di ciò che manifestano.**

I simboli sono dunque particolari tipi di diagramma che contengono significati profondi e nascosti e hanno il potere di collegare il visibile con l'invisibile. Essi hanno il potere di mettere l'uomo in relazione con il Sacro, con il Divino, con l'Eterno, mediante glifi particolari che hanno significati da scoprire in continuazione a seconda della maturità che, mano a mano, raggiunge chi li osserva.

Fra i Grandi Simboli possiamo annoverare, il **"Tao"** cinese, simbolo dell'armonia e dell'equilibrio fra gli opposti; la **"Ruota"** dell'induismo, simbolo del ciclo eterno, dell'infinito e della reincarnazione; la **"Stella a Sei Punte"** ebraica, simbolo dell'alleanza dell'incontro fra uomo e Dio; la **"Croce Cristiana"**, simbolo dell'Uomo – Dio che si sacrifica e si pone al centro dei quattro elementi per avere la vittoria sul mondo.

In questi simboli i significati non stanno tanto nel disegno in sé, quanto nell'interiorità dell'uomo che li contempla.



ARCHETIPI

La parola “archetipo” deriva dal greco “arché”, “originale”, e “típos” “modello, marchio, esemplare”, oppure da “ἀρχή”, “arché”, col significato di “principio, inizio.

E’ un termine che viene impiegato in diversi contesti, filosofico, psicologico, mitologico, narrativo, linguistico, filologico con sfumature in parte differenti.

Grande rilevanza assumo gli archetipi in modo particolare nella psicologia analitica in cui si possono definire come una forma universale del pensiero dotato di un contenuto affettivo soggettivo, un valore etico-sociale cui si crede, ci si appoggia o si è condizionato, consciamente o inconsciamente, nell’arco della propria esistenza o parte di essa, nella realizzazione dei propri progetti di vita o nel proprio modo di essere o comportarsi.

Jung in modo particolare ha creato una teorizzazione molto consistente e approfondita sugli archetipi. Secondo lui nell’inconscio esistono impostazioni psichiche innate, con tutta probabilità da ricondursi al tipo di sistema nervoso caratteristico del genere umano, trasmesse in modo ereditario. Tali impostazioni e immagini mentali sono collettive, appartenenti a tutti e costituiscono l’inconscio collettivo, che si differenzia da quello personale che deriva direttamente dall’esperienza individuale del singolo.

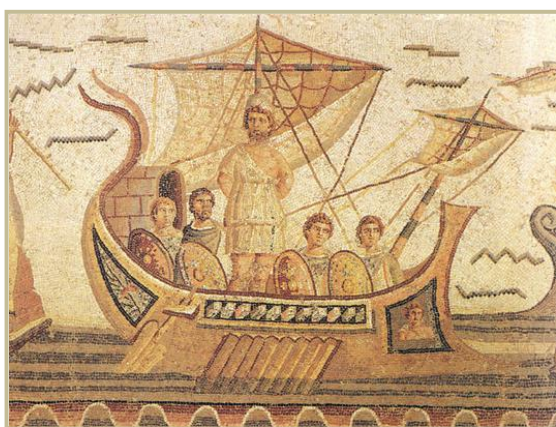
Secondo Jung l’inconscio collettivo è costituito da schemi di base universali, impersonali, innati, ereditari che lui definisce archetipi.

Di seguito ne definiamo alcuni di essi:

- **Saggio/Maestro:** è colui che cerca la verità, osserva, comprende, senza essere coinvolto né farsi travolgere dalla sua soggettività, con umiltà. E’ saggio, intelligente, deciso, logico. La sua Ombra consiste nel vivere appartato, isolato, vittima di auto-inganni, illusioni che lui stesso si crea. Per superarla occorre andare oltre l’attaccamento alla realtà, la propria personale volontà per affidarsi ad un volere superiore trascendente;
- **Innocente:** è la parte di noi che crede nella vita, in noi stessi e negli altri, è la fede e la speranza con cui cominciamo una relazione, un viaggio, un lavoro, un progetto. E’ la fiducia incontrovertibile, la speranza senza fine. L’Ombra è la negazione dei problemi, della realtà dei fatti, del dualismo, della imperfezione, della fragilità, della vulnerabilità. E’ la difesa della proiezione delle colpe, delle responsabilità, delle difese. La sfida consiste nel realismo, nella sicurezza, nonostante tutto;

- **Orfano:** è attivo in tutti noi e affiora nelle esperienze in cui il nostro bambino interno si sente trascurato, abbandonato, tradito, deluso, ferito, tradito, abbandonato, trascurato, non ascoltato, non compreso, solo, addolorato. L'esito in cui può sfociare comporta perdita di fiducia, speranza, aridità, cinismo, chiusura, diffidenza. L'evoluzione positiva consiste nello sviluppare autonomia, indipendenza, iniziativa, responsabilità, forza, tenacia, perseveranza, volontà, senso pratico, applicazione del proprio potenziale;

- **Cercatore:** è colui che cerca, viaggia, guarda lontano. Ama scoprire cose



nuove, cambiare, a cominciare da se stesso. E' attratto da quello che è irraggiungibile, mitico, inafferrabile. Il rischio consiste in una ricerca senza fine, mai soddisfatta veramente. Inoltre si manifesta nel timore di fermarsi, legarsi, scendere in profondità per

restare confinato, invece, in superficie. Eccesso di ambizione, superbia, egoismo, perfezionismo possono connotarlo. Il lato positivo di questo archetipo consiste nella ispirazione alla ricerca della propria vera identità e strada di vita e alla loro trascendenza;

- **Sovrano:** è il leader, colui che guida, che ha potere, comando, che si assume le responsabilità, l'iniziativa, che detta norme e regole e le fa rispettare. E' chi mantiene la pace, l'ordine, la stabilità, la prosperità, l'abbondanza. E' il realista, chi sa stare a contatto col mondo e ne sa tenere conto. L'Ombra è il tiranno, il despota, chi cerca il potere fine a se stesso o per propri interessi personali, il manipolatore, rigido, impietoso. In realtà il vero Sovrano è colui che conosce, valorizza e rispetta l'interdipendenza e l'interscambio tra lui che comanda e chi lo segue, lo rispetta e ha fiducia in lui, chi sa che, in realtà, lui è detentore di un potere terreno che va superato in nome del trascendente;

- **Creatore:** ricerca novità, cambiamento, libertà, trasformazione, anticonformismo, autosufficienza, immaginazione, genialità. Non si dedica solo alla creazione di se stesso, ma anche di ciò che lo trascende. Ha coraggio, responsabilità, consapevolezza. I rischi sono essere totalizzati dal lavoro, dalle

attività, dal fare, la mancanza di concretezza, di finalit , la dispersivit , l'autosabotaggio. Il vero compimento di questo archetipo consiste nel riconoscere e accettare il proprio ruolo come co-creatore del del mondo, in un universo che ci informa e ci trascende al tempo stesso;

- **Angelo Custode:**   colui che protegge, che cura, che tiene lontano dai pericoli, dai rischi, che accoglie, guida, sostiene. E' compassionevole, comprensivo, accogliente, caloroso. L'Ombra   l'eccesso della protezione, il sostituirsi agli altri, il fare troppo per gli altri. Occorre, al contrario, riconoscere i propri limiti, non varcare eccessivamente i propri confini, n  quelli altrui. Non indulgere nella dipendenza e e nella sottrazione di autonomia agli altri. Il vero obiettivo consiste nel comprendere che dare non   un sacrificio, uno svuotamento, ma un riempimento per se stessi, oltre che per chi riceve;



- **Mago:**   il rivoluzionario, trasformatore, innovatore, colui che sa usare la mente per cambiare s  stesso e il mondo. L'aspetto negativo di tale archetipo consiste nell'avvalersi in modo malevolo o egoistico di tale potere. Consapevolezza, responsabilit , umilt , capacit  di discernere il bene dal male possono consentire la piena realizzazione di tale archetipo che deve mettersi a servizio di un potere pi  ampio e sconfinato rispetto a quello personale;

- **Distruttore/Fuorilegge:** trasgredisce, provoca, non si lascia influenzare dall'opinione altrui. E' colui che passa attraverso la distruzione, il lutto, il vuoto, la perdita e si rende conto della mortalit  inevitabile. Il rischio consiste nello scivolare nell'autodistruzione. Per evitare questo occorre accettare le perdite, attraversare periodi di lutto, di perdita, di rassegnazione, di abbandono, accettare con umilt  i dolori per lasciare spazio al nuovo. Accettare la morte   una delle basi per realizzarsi;

- **Amante:**   colui che ama l'amore, che lo elargisce e lo esprime a piene mani, gratuitamente, senza risparmiarsi, in qualsivoglia forma. Adora l'arte, la cultura, la bellezza, l'estetica, i sentimenti. Ama amare ed essere amato. E' ispirato da Eros che non   solo amore sessuale, ma passione, ispirazione, coinvolgimento,

interesse, fervore, fedeltà agli impegni, costanza, presenza, perseveranza. Se Eros non viene seguito il rischio è una esistenza fredda, arida, esclusivamente mentale, razionale, logica, priva di sentimenti e coinvolgimenti. Se vi è un eccesso, invece, si può cadere in avidità, gelosia, possesso, lascivia, distorsioni sessuali, distruzione dei legami. L'equilibrio consiste nella creazione e mantenimento di legami equilibrati, sani, con ogni persona, all'insegna dello scambio, del dare-avere, puro, gioioso, generoso, disinteressato, abbondante, libero, conformemente ad un amore puro e superiore;

- **Buffone/Folle/Giullare:** è colui che ride, non si prende sul serio, non ha



maschere e fa cadere quelle altrui, si gode la vita, è gioioso, allegro, spensierato, leggero, ironico, umoristico, irriverente, scanzonato, dissacratorio. Si fa beffa dell'etica, della morale, delle regole, dei giudizi e pregiudizi. Creatività, vitalità, spensieratezza, assenza di disciplina lo guidano nei suoi comportamenti. L'Ombra comporta la difficoltà a impegnarsi, perseverare, a prendersi sul serio, lo induce

a manipolare, controllare, comportarsi in modo distruttivo, indulgendo in vizi e abusi di diverso tipo, a perdere lucidità. Il vero obiettivo sarebbe quello di vivere la vita seriamente, con impegno e responsabilità e al tempo stesso con gioia, leggerezza, umorismo.

In questo quadro gli archetipi costituiscono una sorta di prototipo universale per le idee attraverso il quale l'individuo interpreta ciò che osserva ed esperimenta.

Gli archetipi, integrandosi con la coscienza, vengono rielaborati continuamente dalle società umane, si manifestano anche nella forma di fantasie e spesso rivelano la loro presenza solo per mezzo di immagini simboliche. Si possono rafforzare nel tempo, indebolire o anche morire.

Gli archetipi si manifestano nell'inconscio collettivo attraverso risposte automatiche e ancestrali che l'uomo continua a riproporre. Al tempo stesso, però l'uomo ha anche il desiderio e la spinta ad essere libero, quindi cerca di liberarsi dalla coazione a ripetere

conquistando una propria coscienza individuale, che si può raggiungere solo se si è in grado di integrare gli archetipi con la coscienza.

Essi si possono anche definire come forme a priori, che fanno parte dell'inconscio collettivo, che permettono di trascendere da sé stessi, attraverso la funzione simbolica e di procedere nel processo di individuazione.

Secondo la formulazione di Jung gli archetipi sono una forma di come realtà tra lo psichismo e il somatico, originano dall'istinto e al contempo presentano una dimensione spirituale.

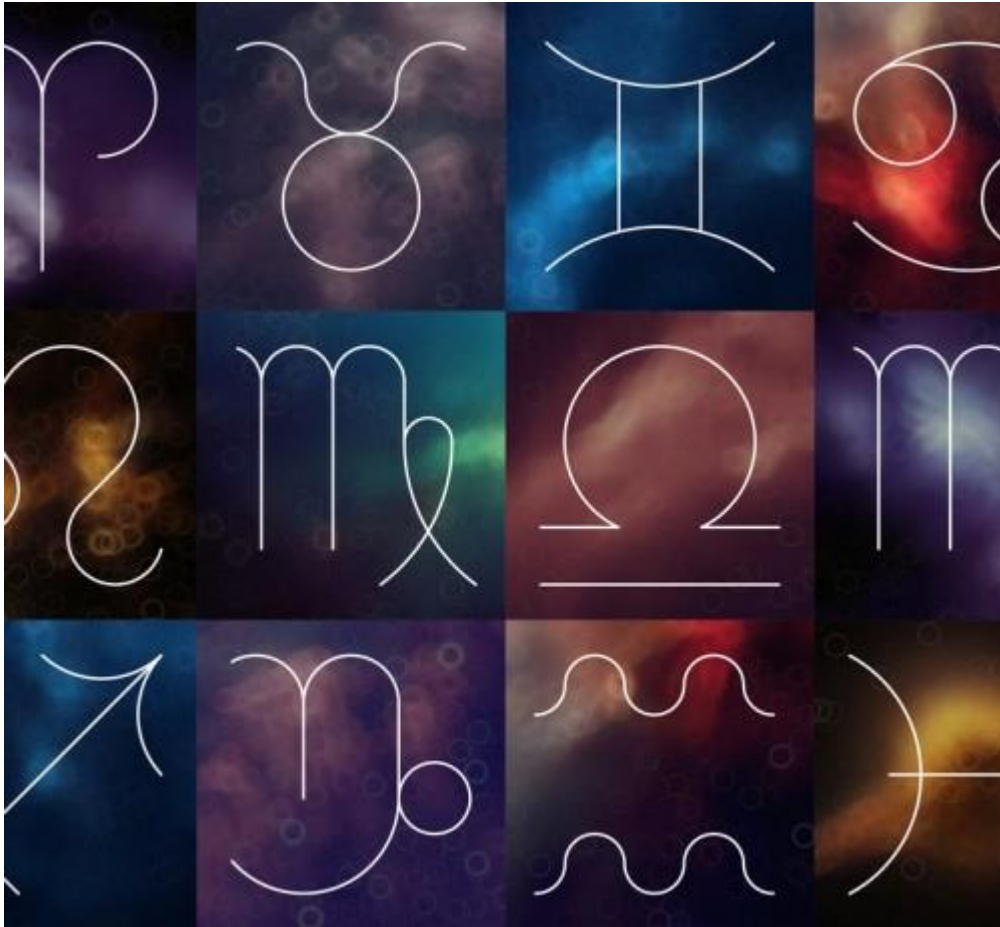
In verità, gli archetipi sono più che simboli, ma l'essenza che dà vita al simbolo e sono la potenza che permette al simbolo di esistere nel tempo.

Gli archetipi si manifestano in ogni cultura, nei miti, nelle favole, nelle leggende, soprattutto relative ai principali temi dell'uomo dall'origine dei tempi. I sogni ci permettono di entrare in contatto con gli archetipi: se sappiamo leggerli ci aiutano nel processo di costruzione di una coscienza individuale. Anche le emozioni, con la loro espressione, ci mostrano un aspetto più superficiale degli archetipi.

Occorre precisare che Jung non è stato l'unico a occuparsi di archetipi. Anche Jacques Lacan, Erich Neuman, che ne fa una analisi evolutiva, analizzando natura, cultura, ontogenesi, filogenesi, James Hillman, che crea una vera e propria psicologia archetipica, che va al di là del mero contesto terapeutico per allargarsi verso la cultura, l'arte, la poesia, la mitologia, la narrativa, hanno offerto illustri contributi in materia.

In tale contesto sono Archetipi i Numeri, gli Arcani Maggiori dei Tarocchi, le lettere dell'alfabeto ebraico, le Rune, le Sephirot...

SIMBOLI ASTROLOGICI



Simboli e intelligenza simbolica¹

(di Ferdinando Alaimo)

- Un giorno, dalle mura di una città, verso il tramonto, si videro sulla linea dell'orizzonte due persone che si abbracciavano.

Sono un papà e una mamma, pensò una bambina innocente.

Sono due amanti, pensò un uomo dal cuore torbido.

Sono due amici che si incontrano dopo molti anni, pensò un uomo solo.

Sono due mercanti che hanno concluso un buon affare, pensò un uomo avido di denaro.

E' un padre che abbraccia un figlio di ritorno dalla guerra, pensò una donna dall'anima tenera.

E' una figlia che abbraccia il padre di ritorno da un viaggio, pensò un uomo addolorato per la morte della figlia.

Sono due innamorati, pensò una ragazza che sognava l'amore.

Sono due uomini che lottano all'ultimo sangue, pensò un assassino.

Chissà perché si abbracciano, pensò un uomo dal cuore asciutto.

Che bello vedere due persone che si abbracciano, pensò un uomo di Dio -

Questa antica storiella orientale ci dà un esempio della ricchezza del simbolo, della grande varietà dei punti di vista che può offrire un'immagine simbolica come quella di due persone che si abbracciano.

Ognuno di questi personaggi si è rispecchiato a suo modo nell'immagine e per ciascuno di essi non può essere che quello il significato dell'icona; poiché nel suo specchio si sono riflesse le loro emozioni, il loro sentire, non quello prestabilito da qualcun altro.

Stranamente per quanto riguarda gli archetipi dei due più importanti sistemi simbolici della nostra tradizione, Tarocchi e Zodiaco, sembrerebbe non valere questa regola, almeno secondo la loro più diffusa utilizzazione.

Rendendosi conto che la loro vita è molto più casuale che causale, gli uomini hanno sempre desiderato prevedere il caso, divinare l'accidente. Hanno cercato di soddisfare questo desiderio affidandosi alle più diverse arti mantiche, dal volo degli uccelli alla lettura dei fondi del caffè, dall'astrologia ai tarocchi.

¹ V. Corso online Tarocco Intuitivo

Sia i Tarocchi che l'astrologia, nel corso del tempo, sono stati usati quasi esclusivamente per divinare il futuro, come strumenti oracolari.

Nella nostra tradizione l'oracolo per antonomasia, l'archetipo di tutti gli oracoli è quello di Delfi. La sua più famosa iscrizione non era però "conosci il tuo futuro" ma "conosci te stesso", ora, il tuo presente.

Solo a questa condizione, sembra suggerire l'oracolo, potrai conoscere anche il tuo futuro nel senso che non sarà allora casuale ma piuttosto causale: potrai esserne tu la causa responsabile.

E questo "conosci te stesso", evidentemente, non riguarda tanto la conoscenza della sfera razionale, poiché altrimenti non andremmo dall'oracolo, quanto, piuttosto, quella della sfera istintiva ed emozionale.

Quella che normalmente ci muove inconsapevolmente verso un evento che apparirà casuale.

Se vogliamo essere coerenti con il dettato di questo antico lignaggio, la funzione oracolare dei Tarocchi o dello Zodiaco non sarà dunque quella di rivelarci quanto domani o fra un anno ci succederà. Sarà piuttosto quella, rispecchiandoci nei suoi simboli, di svelarci qualcosa, ora, di quelle pulsioni, di quelle emozioni che potranno essere le radici del caso, di un nostro casuale futuro.

E' una rivelazione non da poco; potrebbe restituirci, nei confronti del nostro futuro, del nostro destino, libertà di scelta, responsabilità, causalità.

Nel corso del tempo, come sappiamo, ha però prevalso l'opzione irresponsabile: quella di affidarsi alla fattucchiera di turno perché ci predica il futuro. Questa esigenza ha reso necessaria una drastica riduzione della molteplicità dei significati che è in grado di irradiare l'icona del simbolo, ad alcuni, pochi, significati prestabiliti.

Tarocchi e Zodiaco sono come due grandi "alfabeti simbolici" o, meglio, due "dizionari etimologici", poiché contengono gli etimi fondamentali da cui le nostre immagini simboliche e le loro parole derivano.

Sono strumenti per viaggiare nel mondo simbolico, in noi stessi. Strumenti che usati bene sono in grado di risvegliare l'intuizione, la bella addormentata dentro di noi, quello sguardo interno che con la mediazione del simbolo meglio ci permette di conoscere il nostro sentire, le emozioni, di non esserne inconsapevolmente schiavi. Strumenti che possono permetterci di sviluppare intelligenza simbolica e quella intelligenza emotiva che sta alla base della vita di relazione di ognuno di noi, quella che ci consente di comprendere le

nostre emozioni ed empaticamente quelle altrui. Quella da cui nasce, lo affermano anche le neuroscienze, tolleranza, rispetto dell'altro, compassione, democrazia.

Da alcuni anni le neuroscienze hanno riconosciuto in noi l'esistenza di intelligenze multiple. Il vecchio paradigma secondo cui l'unica intelligenza peculiare dell'Homo sapiens e degna di questo nome fosse quella razionale misurabile con il Quoziente Intellettivo, ne è risultato profondamente modificato. Hanno contribuito a questo cambiamento di prospettiva gli studi di Howard Gardner : "Intelligenze multiple" (Anabasi, Milano, 1993) e per quanto riguarda in particolare il cervello emozionale e l'intelligenza emotiva, i lavori di neuro-scienziati come Joseph LeDoux ("Il cervello emotivo", Baldini Castoldi Delai, Milano, 2003) Antonio Damasio ("L'errore di Cartesio", Adelphi, Milano, 1996), Peter Salovey, Paul Ekman o anche gli studi centrati su empatia, moralità e altruismo di Leslie Brothers e Martin Hoffman.

Da queste ricerche, che hanno individuato nel sistema limbico l'esistenza di una mente emozionale che precede evolutivamente e filogeneticamente quella razionale imputata alla neocorteccia, emerge come ambedue siano fondamentali nei processi cognitivi ed in particolare per l'autoconsapevolezza delle emozioni, dei sentimenti e dei pensieri che regolano la nostra vita di relazione.

E' l'intelligenza emotiva quella che dà senso alle nostre scelte di vita e le motiva spingendoci a perseguirne gli obiettivi. La nostra vita di relazione si basa innanzitutto su emozioni fondamentali come paura, rabbia, gioia, disgusto, piacere, amore e odio presenti in tutto il genere umano e che si esprimono prevalentemente in maniera non verbale.

"Le espressioni facciali di quattro fra queste (paura, collera, tristezza, gioia), sono riconosciute in ogni cultura del mondo, compresi i popoli analfabeti che presumibilmente non sono influenzati da cinema o televisione. Ciò suggerisce l'universalità di queste emozioni."Questo secondo gli studi di Paul Ekman della California University, così come riportato da Daniel Goleman nel suo "Intelligenza emotiva".²

E' evidente come l'autoconsapevolezza di tali emozioni e l'empatia, vale a dire la capacità di percepire quelle altrui, siano fondamentali nella vita di relazione, siano determinanti per il conseguimento dei nostri obiettivi, per la nostra stessa sopravvivenza e, a questo punto, anche per quella del pianeta.

La maggiore velocità del centro emozionale rispetto a quello razionale, idea già presente agli inizi del XX sec. negli insegnamenti di Gurdjieff, come riportato da Ouspensky in

² Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva*, R.C.S. Libri, Milano, 2007, p.334.

“Frammenti di un insegnamento sconosciuto” (Astrolabio, Roma, 1976), fa sì che non vi sia consapevolezza di gran parte delle emozioni che ci muovono ad agire la nostra vita. Da ciò un agire spesso meccanico, caotico, inadeguato, preda delle passioni. La follia autodistruttiva che sembra prevalere nel mondo ne è la prova.

Che “l’intelligenza del cuore” sia qualcosa di fondamentale per la comprensione di noi stessi e del prossimo non è certo una novità. La celebre massima delfica del “conosci te stesso” che è pure alla base della ricerca e dell’insegnamento socratico, non è forse un invito a sviluppare quell’intelligenza emotiva senza cui non si dà nessuna etica ?

La recente scoperta dei neuroni specchio ³, strutture neurali deputate alle creazione di immagini interne che replicano quelle a noi esterne, in modo di entrare in contatto emozionale con loro, ha ampliato la visione riguardo alla natura del senso morale ⁴. Empatia ed etica risultano in certo senso connaturate al cervello e non solo umano, se vale l’esperimento condotto recentemente su un topo che con il suo comportamento sembra proclamare un’universale legge etica: “se il mio prossimo non è felice non posso esserlo neanche io”. Si è scoperto infatti che un topo smette di mangiare se si accorge che ogni qualvolta riceve del cibo, un altro topo a lui vicino deve subire una scossa elettrica.

Grazie ai suoi neuroni specchio, il topo ha percepito l’immagine della sofferenza dell’altro come sua sofferenza e per empatia ha iniziato “uno sciopero della fame”.

Lo specchio neurale, imitandola, crea un doppio dell’*immagine*, parola che non a caso deriva dal latino “*Imitari-imar*”, derivante a sua volta da una radice indoeuropea *YEN* che indica “doppia produzione”.

Ma se queste strutture neurali sembrano garantire un fondamento naturale e quasi meccanico all’empatia, per arrivare da questa a un senso morale sembra anche necessaria un’attitudine all’ascolto delle emozioni ed una loro elaborazione di tipo razionale, vale a dire un’educazione emotiva. Dell’importanza di questo tipo di elaborazione e di educazione per la salute mentale e sociale, riporto in nota due autorevoli pareri.⁵

³ G. Rizzolatti, “*Nella mente degli altri*”, Zanichelli, Bologna, 2007.

⁴ M.S. Gazzaniga, “*La mente etica*”, Codice edizioni, Torino, 2006.

⁵ “Un indicatore della salute mentale è la capacità di un individuo di entrare in forma immaginativa e in maniera accurata nei pensieri, nei sentimenti, nelle speranze e nelle paure di un’altra persona; e anche di concedere a un’altra persona di fare la stessa cosa lui.” (D.W. Winnicott, “*sviluppo affettivo e ambiente*”, Armando, Roma 2002, p. 41)

“*Siccome l’educazione delle emozioni ci porta a quell’empatia che è la capacità di leggere le emozioni degli altri, e siccome senza percezione delle esigenze e della disperazione altrui, non può esserci preoccupazione per gli altri, la radice dell’altruismo sta nell’empatia, che si raggiunge con quella educazione emotiva che consente a ciascuno di conseguire quegli atteggiamenti morali dei quali i nostri tempi hanno grande bisogno: l’auto controllo e la compassione.*” (D. Goleman, op. cit. p. 14).

Per favorire questo processo, per meglio integrare mente emozionale e mente razionale, tutte le culture hanno sviluppato sistemi simbolici e religiosi che sintetizzano nei loro archetipi le fondamentali emozioni, ed hanno creato una mitologia che, facendocene il racconto, le traduce, per quanto possibile, in termini tali da renderle accessibili alla coscienza. E' quanto cerca anche di fare qualsiasi arte. Ci accorgiamo immediatamente della eccezionale capacità del simbolo di evocare e comunicare, tenendole insieme, tutta un'intera gamma di emozioni e sentimenti quando distruggiamo la magia di una poesia facendone una versione in prosa, quando ne spezziamo la simbolicità. La versione in prosa è un'operazione analitica, possiamo servircene per individuare e separare dalla totalità del simbolo qualcuno dei suoi significati. Ma i simboli più che significare agiscono, non rimandano soltanto al significato, quanto piuttosto lo fanno essere presente, sono forze, funzioni archetipiche della nostra psiche al confine tra il visibile e l'invisibile e capaci di mantenerli in una tensione unificante.

Da questo punto di vista potremmo dire che l'intelligenza simbolica ha sempre svolto e svolge una fondamentale funzione di mediazione tra l'intelligenza emotiva e quella razionale che la rende preziosa per la conoscenza delle nostre emozioni, per la loro educazione e per la loro espressione.⁶

I Tarocchi non godono in genere di una buona reputazione, e spesso a ragione, visto l'abuso che se ne fa. Così avviene anche per lo Zodiaco.

Ambedue, tuttavia, sono ben vivi e presenti più o meno su tutti i media, poiché sono pur sempre i più importanti sistemi simbolici della nostra tradizione e soprattutto perché i loro simboli emanano dalla struttura archetipica della nostra psiche, sono icone del nostro mondo immaginale. Sono lenti simboliche attraverso cui guardiamo il mondo, Muse delle nostre arti, specchi dell'anima.

Per riappropriarci di un linguaggio simbolico che, separandoci nel corso del tempo da noi stessi e dalla natura, abbiamo in gran parte smarrito, e per utilizzarlo consapevolmente, abbiamo da sempre a disposizione questi due strumenti simbolici.

Possiamo servirci a questo fine della nostra intelligenza simbolica, della facoltà di "intelligere", di collegare per *analogia*, dati che per una logica lineare e causale appaiono

⁶ "Il cervello emozionale è in sintonia con i significati simbolici e con le modalità che Freud chiamava il "processo primario" – in altre parole con i messaggi della metafora, della storia, del mito, dell'arte." D. Goleman op. cit. p.247

privi di qualsiasi nesso. Vale a dire della facoltà che intuisce come il *logos* di un determinato simbolo si esprima attraverso (*anà*-in greco) diversi fenomeni.

Come è possibile un simile percorso “intellettivo”? Attraverso uno sguardo interno, un guardarsi dentro (*intueor* in latino da cui deriva il termine *intuizione*) che consenta di prendere coscienza delle emozioni che quel simbolo ci evoca così da poter dar loro voce, nominarle, riconoscerne il nume tutelare, la qualità, l'idea.

Stiamo alludendo a quella dimensione simbolica e immaginale che precede la filosofia come le emozioni i concetti, come l'intelligenza emotiva quella razionale.⁷ I simboli tengono insieme (dal greco *symbollo*: metto insieme) e sono capaci di evocare molteplici emozioni, sono queste forze archetipiche della psiche gli antichi Dei.

Saturno, ad esempio, per i nostri avi conteneva ed evocava tutto ciò che ha a che fare con il principio della contrazione, che insieme a quello polare dell'espansione (Giove), presiede all'universale pulsazione.

Questo archetipo evoca una molteplicità di emozioni di vario segno:

quando ci sentiamo contratti, rigidi, statici, angosciati, sofferenti, ammalati, costretti all'immobilità, imprigionati, tristi, melanconici, depressi, ancora oggi diciamo di sentirci “saturnini”. Potremmo, tuttavia dirlo anche quando ci sentiamo bastanti a noi stessi e felici nella solitudine; quando sentiamo il bisogno di una disciplina di vita e siamo appagati nel seguirla; quando desiderosi di sobrietà ed essenzialità facciamo pulizia ed eliminiamo il superfluo; quando stanchi della nostra estroversione e del nostro continuo movimento finalmente ci fermiamo e proprio in conseguenza di ciò ci sentiamo più interi, cristallizzati, meditativi. Anche allora stiamo vivendo il simbolismo di Saturno.

C'è per l'intelligenza simbolica che non segue una logica lineare ma che procede per vie analogiche-diagonali, un continuum psichico, energetico, qualitativo, tra Saturno, il diamante, il cipresso, l'inverno, l'ascetismo, il sacrificio, la sclerosi, la rigidità mentale e fisica, spina dorsale, forza di carattere e disciplina, e tutti quei fenomeni che attengono alla contrazione. Infatti nel mondo minerale niente appare come più duro, compatto e contratto di un diamante; nel mondo vegetale gli equiseti, specialmente ricchi di silicio e il cipresso, dal legno e dalla forma particolarmente compatti, appaiono come i più saturnini; nel regno animale è lo scheletro la parte più compatta e minerale. Per analogia tutte le qualità

⁷ *E' una visione cui sembra alludere anche Kurt Godel, uno dei più grandi matematici e logici del nostro tempo quando scrive: “la matematica descrive una realtà non sensoriale, che esiste indipendentemente sia dalle azioni che dalle disposizioni della mente umana e che viene solo percepita, e probabilmente percepita in modo molto incompleto, dalla mente stessa” K. Godel, “Opere”, Bollati Boringhieri, Torino, 2008, vol. V, p.430*

psichiche che hanno a che fare con rigidità, freddezza, rinuncia al superfluo, essenzialità, stabilità e saldezza, attengono al medesimo archetipo.

Gran parte della nostra vita è accidentale poiché la attraversiamo ipnotizzati dalle convinzioni e dalle abitudini ereditate dal primo e dal secondo mondo, vale a dire dai condizionamenti subiti nei primi anni di vita in ambito familiare e, successivamente, da quelli in ambito scolastico, lavorativo e sociale. Condizionamenti che, a loro volta, condizionano in maniera spesso automatica e inconsapevole le nostre risposte alle continue sollecitazioni del mondo reale rendendole incongrue. Automatismi che insieme a pulsioni e flussi emozionali di cui siamo, a volte, parimenti inconsapevoli, ci deviano continuamente dai propositi razionali. Allora il nostro fare diventa dispersivo e inconcludente poiché soggetto al caso e quindi inadeguato a causare l'evento desiderato. Stando così le cose, prevedere il caso significa allora, innanzitutto, vedere come siamo fatti: come abitudini e convinzioni acquisite condizionano il nostro punto di vista rispetto alle più diverse sollecitazioni, la considerazione in cui le teniamo e le emozioni che ci abitano in relazione ad un qualsiasi proposito e percorso di tipo razionale. E' un'attitudine all'osservazione, alla presenza a noi stessi, che necessita di un po' di distanza, come in uno specchio.

Il sistema simbolico dei Tarocchi, come quello dello Zodiaco, è un sistema di specchi, specchi prismatici dove specchiarci da una miriade di punti di vista per osservare il sentire e le emozioni che l'archetipo evoca e muove in noi, così da osservare in noi stessi le radici del caso.

Sono punti di vista anche contraddittori poiché la natura e la potenza del simbolo è proprio quella di riuscire a contenerli tutti. Del resto, se non abbiamo conquistato un centro di gravità permanente, dietro l'apparente unità del nostro io, si agita una molteplicità di io, talvolta anche essi contraddittori, che si alternano via via al comando della nostra "macchina psicosomatica".

Il mito di Narciso narra di come, davanti ad uno specchio, tendiamo ad identificarci con un'unica immagine di noi e di come questa fascinazione finisca per uccidere la nostra creatività e la nostra libertà di essere altro.

Nell'ottica di un processo di conoscenza di noi stessi, sia i Tarocchi che lo Zodiaco possono essere utilizzati perciò come un prezioso strumento evolutivo.

Come un sistema di specchi dove poter osservarci da una distanza sufficiente ad interrompere almeno per un attimo il sonno: l'ipnosi, l'identificazione ad un solo punto di vista, così da restituirci qualche libertà di scelta, un po' di consapevolezza relativamente a noi stessi e ai percorsi interiori che per via analogica ci collegano all'universo mondo.

Ambedue i sistemi simbolici, utilizzati in tal modo, non saranno più allora solo sinonimo di irrazionalità e superstizione, ma, paradossalmente, strumento al servizio di una razionalità che includa quella intelligenza emotiva che i più recenti studi delle neuroscienze hanno dimostrato fondamentale in tutti i processi cognitivi e operativi.



SEGNI ZODIACALI

ARIETE



Il suo simbolo rappresenta le corna del caprone che guida e protegge il gregge; esprime l'inizio dell'Anno Astrologico e la natura che si risveglia; i nostri istinti, le nostre pulsioni, ed il sacrificio che comporta tenerli entro certi limiti. Nell'antica Mesopotamia, le corna di ariete erano un simbolo di divinità, e anche il dio del sole egizio Amon-Ra è raffigurato come un ariete

TORO



Rappresenta la testa della vacca sacra, i poteri fecondanti e le forze procreatrici della Natura. Tra le divinità associate vi sono gli dei egizi Hathor e Apis.

GEMELLI



Il glifo dei Gemelli assomiglia al numero romano due, oltre a richiamare alla mente la costellazione stessa, che ricorda due figure accostate che si tengono per mano. Il segno è associato a Dioscuri, i gemelli Castore e Polluce, il primo mortale e il secondo immortale.

CANCRO



Il glifo del Cancro ricorda due sei rovesciati, che potrebbero rappresentare le chele di un granchio o di un gambero. Secondo la leggenda, la dea greca Era (Giunone) mise il granchio nel cielo dopo che Eracle (Erocole) lo aveva schiacciato sotto i piedi.

LEONE



Rappresenta il vigore, il coraggio, l'orgoglio, caratteristiche tipiche del Re della foresta. L'ideogramma è la stilizzazione della coda dell'animale. Si riteneva che la sagoma di questa grande e luminosa costellazione assomigliasse al leone di Nemea, con il quale è associato. Zeus (Giove) mise questo leone nel cielo per commemorare le fatiche di suo figlio, il semidio Eracle (Ercole).

VERGINE



Esprime l'abbondanza dei raccolti, propria della stagione. Raccolti che si mettono da parte per affrontare il duro inverno. Rappresentato anche da una Spiga a simboleggiare la Dea Cerere, protettrice delle messi. Non è chiaro perché la Vergine sia rappresentata da una M, dove la terza gamba è prolungata da un ricciolo ripiegato su se stesso, ma sembra che simboleggi la castità delle fanciulle mitologiche associate al segno, in opposizione alla coda più fallica aggiunta alla M dello scorpione.

BILANCIA



Simboleggia lo Spirito della Giustizia, la ripartizione nell'equità, l'equilibrio che l'uomo dovrebbe raggiungere sul piano fisico e spirituale. E' l'unico oggetto inanimato nello Zodiaco e corrisponde all'equinozio di autunno, quando il giorno e la notte hanno la stessa durata.⁶

SCORPIONE



Simboleggia la trasformazione che crea la Vita dalla Morte; sul piano esoterico, la reincarnazione dell'anima. Il glifo è una M con una coda arricciata che allude al famoso pungiglione dello scorpione. Poiché il Sole permane nello Scorpione soltanto sette giorni, questa è la costellazione meno estesa dello zodiaco.

SAGITTARIO



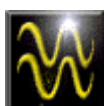
La lotta tra la carne (la parte cavallo), e lo Spirito (la parte Uomo), simboleggiata nel Centauro. Lo sforzo dell'Umanità di allargare sempre più i propri orizzonti materiali e morali

CAPRICORNO



La Meta cui tende il Sagittario è stata raggiunta: La vetta più alta che può scalare l'Uomo. Sia sul piano del Potere Materiale che su quello dell'intimo perfezionamento. L'ideogramma simboleggia, stilizzate, le corna della capra ed il corpo del delfino.

AQUARIO



Simbolo dell'Aria, delle onde elettriche ed elettromagnetiche, nonché di tutto ciò che vibra ed esiste, senza poter essere visto dall'occhio umano. Il nuovo che spazza via il vecchio. L'Umanità che si rinnova. E' associato anche al dio Ea che portò la pioggia dispensatrice di vita sugli aridi deserti della Mesopotamia

PESCI



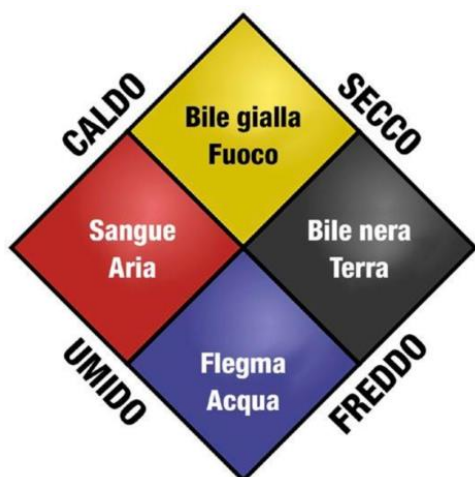
Tutto si crea e tutto si distrugge: tutto emerge e tutto torna nel Caos Universale. Il Grande Ciclo della Vita finisce con il Segno Pesci e ricomincia con il Segno Ariete. E' rappresentato da due pesci uniti per il corpo ma con testa e coda divergenti. La quintessenza dei segni d'acqua, i Pesci sono associati alla dea Afrodite (Venere) e a suo figlio Eros (Cupido), il quale, inseguito dal mostro Tifone, si immerse nel fiume Eufrate trasformandosi in pesce.

L'UOMO ZODIACALE

Nell'Europa medievale e rinascimentale la medicina coniugava l'astrologia con la teoria dei quattro umori corporei o umorismo, ereditata dalla pratica medica dell'antica Grecia. I segni dello zodiaco corrispondevano a diverse parti del corpo e agli organi e alle funzioni a esse associati. Di conseguenza, il medico doveva riunire in sé i ruoli del guaritore e dell'astrologo per diagnosticare e curare.

L'Ariete corrispondeva alla testa, agli occhi e alle ghiandole surrenali, il Toro al collo, alla gola e alle orecchie; i Gemelli alle spalle, ai polmoni e alle braccia; il Cancro al torace, al petto e ai numerosi organi interni minori; il Leone governava il cuore, la schiena, la milza e la parte destra del corpo, la Vergine l'addome, il fegato e l'intestino; la Bilancia le anche, le natiche, la regione lombare e i reni; lo Scorpione gli organi sessuali, la pelvi, la vescica e il retto; il Sagittario le cosce e il bacino; il Capricorno le ginocchia, le ossa, la pelle e i nervi; l'Acquario le gambe, dalle ginocchia alle caviglie e la circolazione del sangue; i Pesci i piedi.

I medici coniugavano l'anatomia zodiacale con le nozioni della fisiologia dell'antica Grecia, in base alla quale l'insorgenza di una malattia era data da un eccesso o una deficienza dei



quattro fluidi o umori: sangue, bile gialla, bile nera e flegma, ciascuno accoppiato a uno dei quattro elementi classici e caratterizzato da calore, freddo, secchezza e umidità.

Una volta diagnosticata la malattia e individuata la parte del corpo da trattare, il medico doveva redigere un oroscopo per stabilire l'ora migliore in cui eseguire un'operazione o un trattamento. La regola principe era che il trattamento non dovesse iniziare quando la Luna si trovava nel segno zodiacale associato alla parte del corpo malata



LEZIONE 1

PIANETI

L'Astrologia è simbolicamente legata al sistema Geocentrico, essendo nata quando si pensava che la Terra fosse al centro dell'Universo e tutti gli Astri le girassero attorno. Questo è uno dei punti di maggior attacco degli Astronomi a questa Scienza antichissima. Essi, attaccando senza conoscere affatto la materia, non sanno che il legame Astrologia-Astronomia è puramente simbolico, e che al centro del Sistema Astrologico non c'è la Terra ma il Sole (proprio come in Astronomia!). Sole come simbolo di Vita, di Corpo Fisico e di Io Cosciente. E, subito dopo, la Luna, come simbolo dell'Anima, dei sentimenti, delle passioni, delle intuizioni. Spesso si troveranno sui libri di Astrologia questi due Astri con l'appellativo di Pianeti, come tutti gli altri. Non scandalizzarsi, avendo coscienza che sono, come detto, soltanto dei simboli!

SOLE



Simboleggia, in primis, il corpo fisico nella sua interezza e, nello specifico, il Cuore. Sul piano psicologico il Sole rappresenta l'Io Cosciente; la parte maschile che alberga in ogni donna ed anche come un uomo vive la propria virilità. Sole è, insomma, l'Astro Maschile per eccellenza, legato al Segno del Leone. E' associato al dio del sole Elios e Apollo.

LUNA



Simboleggia l'Inconscio, il Sogno, la Fantasia, le Emozioni, la femminilità nella donna e come un uomo vive il suo femminile. Rappresenta la natura mutevole dell'intelligenza emotiva di una persona ed è associata alla dea Artemide (Diana). La Luna è legata al Segno del Cancro.

MERCURIO



Dopo la Luna è l'Astro più veloce e mobile e simboleggia, di conseguenza, tutto quanto è cambiamento. E' il pianeta della comunicazione e dell'intelligenza, associato al dio Ermes (Mercurio) di cui il glifo ne raffigura il copricapo e il caduceo.

Mercurio è l'unico Pianeta Neutro, legato ai Segni Gemelli e Vergine.

VENERE



Simboleggia l'Armonia, le cose piacevoli della vita, la bellezza, l'amore, il sesso e il principio femminile, tutti attributi rappresentati dalla dea Afrodite (Venere)

Venere è legato ai Segni Toro e Bilancia

MARTE



E' il pianeta dell'azione, della motivazione e del principio maschile, attributi rappresentati dal suo Ares (Marte).

Marte è legato ai Segni Ariete e Scorpione.

GIOVE



Simboleggia l'espansione, l'abbondanza, la fortuna, la ricchezza, attributi rappresentati dal padre degli dei Zeus (Giove). Il suo simbolo potrebbe rappresentare la folgore di Giove, oppure l'uccello a lui caro, l'aquila.

Giove è legato ai segni Sagittario e Pesci.

SATURNO



E' il pianeta dell'ordine e del caos, dell'organizzazione e della struttura, rappresentato dal titano Crono (Saturno). Il simbolo mostra la falce di Saturno, dio romano dell'agricoltura.

Saturno è legato ai Segni Capricorno ed Acquario.

Gli Astri fin qui elencati ci sono stati tramandati dalla Tradizione e sono quelli visibili ad occhio nudo. I pianeti che si sono scoperti dopo, detti transatturini fanno parte anch'essi del Sistema Solare. Gli Astrologi moderni sono riusciti a dare una collocazione ormai ampiamente collaudata, a questi tre ultimi Astri che sono:

URANO



Scoperto nel 1781, è il pianeta della ribellione e dell'innovazione, rappresentato dal titano Urano. L'H del glifo è ripreso dal cognome del suo scopritore (Herschel), mentre il cerchio rappresenta il Sole.

Urano è legato al segno Acquario.

NETTUNO



Scoperto nel 1846, è il pianeta dell'illusione, dei sogni e della fantasia, rappresentato dal dio del mare Poseidone (Nettuno). Il simbolo è il suo tridente.

Nettuno è legato ai segni Pesci e Sagittario.

PLUTONE



Plutone, scoperto nel 1930, è il pianeta delle tenebre e le simbologie plutoniane sono quindi strettamente legate alla morte, alla rinascita e alla trasformazione profonda dell'essere. E' rappresentato dal dio degli inferi e dell'oltretomba Ade (Plutone).

Plutone è legato al segno Scorpione.



Corsi on Line di Erba Sacra

TECNICHE DI MEDITAZIONI PER LA CRESCITA PERSONALE

Docente: Arianna Mendo

PROGRAMMA COMPLETO DEL VIDEOCORSO

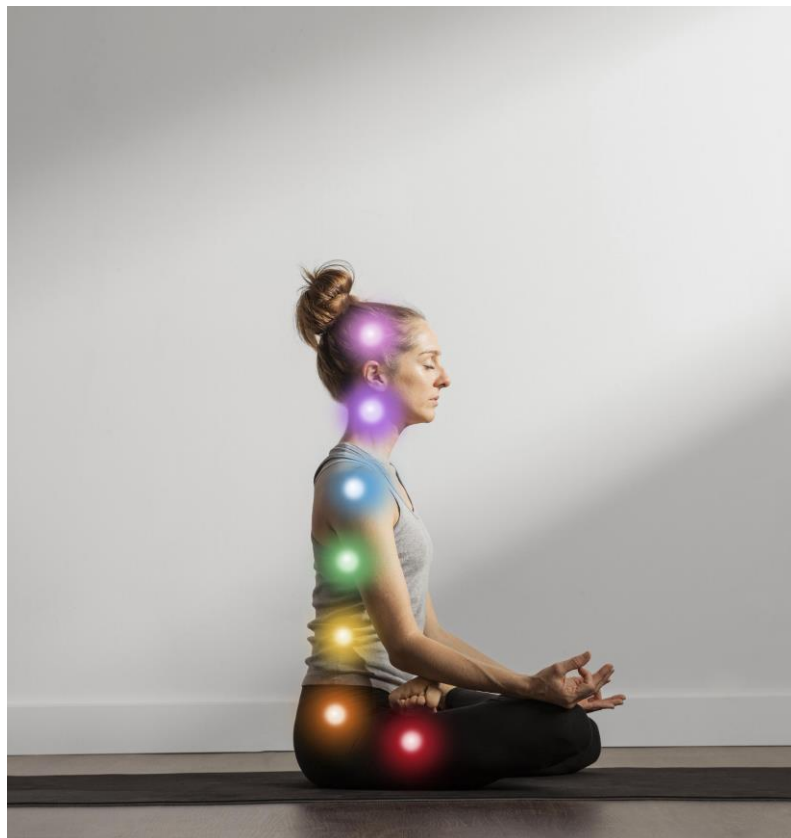
- | | |
|--|---|
| 0. Dispensa scritta | 9a. 6° Chakra - Teoria |
| 0a. La pratica della meditazione | 9b. 6° Chakra - Meditazione |
| 0b. La pratica della meditazione - Meditazione | 10a. 7° Chakra - Teoria |
| 1. Purificazione | 10b. 7° Chakra - Meditazione |
| 2. Centratura | 11. Sentire i corpi di luce |
| 3. I 7 Chakra | 12. Sciogliere le emozioni negative |
| 4a. 1° Chakra - Teoria | 13. Tagliare e guarire i legami limitanti |
| 4b. 1° Chakra - Meditazione | 14. Meditazione nelle Vite Passate 1 |
| 5a. 2° Chakra - Teoria | 15a. Meditazione nelle Vite Passate 2 |
| 5b. 2° Chakra - Meditazione | 15b. Integrazione Vite Passate |
| 6a. 3° Chakra - Teoria | 16. Meditazione nelle Vite Passate 3 |
| 6b. 3° Chakra - Meditazione | 17. Meditazione nelle Vite Passate 4 |
| 7a. 4° Chakra - Teoria | 18. Guarire le Ferite |
| 7b. 4° Chakra - Meditazione | 19. Intento |
| 8a. 5° Chakra - Teoria | 20. Vocalizzazioni |
| 8b. 5° Chakra - Meditazione | 21. Osservazione Distaccata |



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di OPERA,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Indice della dispensa

Introduzione	3
I piani vibratori della Coscienza	4
I corpi di luce	7
I chakra	12
La psicologia spirituale 133	
Meditazione: tecnica di riequilibrio psico-fisico	19
Le vite passate	23
Prendersi cura dei veicoli	31
Esercizi e test finale	35



Introduzione

Fondamentale in questo video-corso è la pratica. È solo attraverso la pratica che si può ripulire, purificare, alzare il livello vibrazionale e di Coscienza. Per questo motivo è utile che dopo ogni tecnica, ogni meditazione proposta ci sia un feedback via mail con me che sono il tuo tutor. Condividendo quanto emerge di volta in volta attraverso la meditazione e la pratica proposta, potrai conoscere sempre meglio chi sei e imparare ad interpretare i simboli o le immagini che arrivano. Anche per questo è importante la condivisione perché permette di apprendere a leggere il materiale che emerge e questo sarà utile per poi poter riutilizzare le tecniche sugli altri come operatore. Sarà dunque utile trascrivere con cura cosa emerge da ciascuna meditazione e poi condividerla con me come tutor per integrare e comprendere il materiale emerso. Questo vale per tutte le pratiche proposte e ancor più per quelle meditazioni che sono legate al contatto con vite passate. È importantissimo integrare quanto emerge rispetto alla vita attuale trovandone il filo conduttore.

Questo vale ovviamente anche per chi acquisti il corso solo nell'ottica della sua crescita personale.

La dispensa va a corredo del video corso per fornire una base teorica ed esplicativa di sintesi di quanto viene esposto nel video corso come pratica. Nel video corso stesso ci sono alcune registrazioni legate alla parte teorica e nelle meditazioni ci sono anche parti esplicative.

Le tecniche fornite vanno molto in profondità e permettono, se praticate, di fare un lavoro su di sé che porta ad un risveglio interiore e spirituale e a vivere la vita con consapevolezza e in maggior equilibrio facendo emergere le qualità e i talenti che ci appartengono.

L'essere umano è un essere di Luce con una libera volontà. In ogni istante possiamo scegliere il nostro destino decidendo se renderlo difficile o agevole per noi stessi. Attraverso le tecniche di meditazioni proposte in questo video corso troverai strumenti che ti permetteranno man mano attraverso la pratica di vivere la vita con gioia. È un percorso che richiede perseveranza, tenacia, auto-disciplina ma gradualmente sentendone i benefici non potrai tornare indietro al vecchio modo di pensare e di vivere che ti sembrerà sempre più futile, superficiale, triste.

Non mi resta che augurarti buon percorso, buona pratica, buon viaggio dentro di te lungo questa strada meravigliosa.

I piani vibratorii della Coscienza

Secondo le più recenti scoperte della fisica è assodato ormai che tutta la materia è di fatto energia, cioè tutta la materia è un campo vibratorio.

Tutti noi siamo esseri composti di energia sottile ed energia densa, siamo cioè esseri multidimensionali in equilibrio dinamico con un universo di energia e di luce di varie forme e frequenze. L'essere umano è dunque un essere di luce composto da una serie di strati che si estendono oltre il corpo fisico. Questi strati vengono denominati con il termine di "aura" che consiste di corpi di luce che si compenetrano reciprocamente.

Ognuno di essi consiste di una sostanza di luce che vibra a una particolare frequenza (un'ottava). È come se ci fossero pertanto diversi piani vibratorii. I vari sistemi di frequenza vibratoria espressi dai piani sono rappresentati dai vari corpi di luce. Abbiamo pertanto un corpo di luce per ciascun piano di esistenza. L'individuo ha bisogno dei corpi di luce per esistere nella forma fisica e svilupparsi come anima-coscienza attraverso l'incarnazione fisica.

I piani si dividono in due gruppi: uno è composto da piani a pulsazione più veloce e sottile che contengono le informazioni primarie, originali dette anche archetipiche, e sono espressione del macrocosmo; l'altro gruppo è costituito da pulsazioni più lente e dense, il microcosmo.

Comprendendo questo, diventa chiaro che siamo costituiti, come esseri umani, dalle essenze del cosmo. Ognuno di noi, in altre parole, è una rappresentazione individuale delle qualità del cosmo. Queste qualità sono contenute nei nostri corpi di luce.

I piani sono l'espressione dell'Assoluto, del Grande Spirito, del Divino, dell'Amon dell'antico Egitto, ovvero l'ineffabile, il mistero.

Il piano celestiale o atmico

Si tratta della frequenza più alta per l'essere umano. È lo stato della beatitudine, dell'estasi in cui si sente la non separazione, la completezza, l'unione. È la frequenza vibratoria del Tutto rappresentata dall'amore divino incondizionato e senza giudizio.

Questa frequenza esprime la forza creativa del divino, la Volontà di essere che dà origine a tutta l'esistenza. La Volontà di essere è quella qualità dinamica che fa sì che l'anima si incarni nel tempo e nello spazio.

Questo senso di unione con il Tutto è ciò che possono provare i mistici, i guru, i santi in stati estatici. Ci sono tradizioni spirituali che ricercano questo stato attraverso la meditazione oppure, come i Sufi dell'Islam, attraverso la danza e la poesia.

L'atto del concepimento appartiene a questa volontà di essere così come nell'atto sessuale attraverso l'orgasmo si può raggiungere, su un piano più fisico, quel senso di unione con il Tutto. Su un piano creativo è l'esperienza cosiddetta dell'"Aha" dell'ispirazione, un picco intuitivo improvviso.

Il piano spirituale

È il piano della saggezza. La saggezza è conosciuta anche come conoscenza. È la qualità dell'illuminazione, la conoscenza totale del cosmo.

In questo piano si trova anche la frequenza intuitiva che è il mondo delle forme archetipiche. È la frequenza del conoscere tutto ciò che è, quello che a livello della dimensione umana è considerato come passato o futuro. Viene anche chiamata memoria akashica. È su questo piano molto elevato che si esprime la qualità della chiarezza di mente che è l'intuizione, una qualità che significa che si possiede una visione interiore, una conoscenza interiore. Solo un individuo in grado di pulsare a questa alta frequenza può avere il pieno controllo della qualità dell'intuizione che può manifestarsi sotto forma di immagine, di voce udita, di suono, di sensazione, di gusto o odore.

Il piano mentale

Rientra nel microcosmo ed è la qualità dell'intelligenza degli esseri umani. La qualità mentale è connessa al cervello che è in grado di trasformare le forme astratte in qualcosa che si può comprendere e utilizzare. Ognuno degli emisferi del cervello fisico governa un modo specifico di pensare. Se viene privilegiato l'emisfero sinistro lo stile del pensiero è razionale, intellettuale mentre se viene privilegiato l'emisfero destro, lo stile di pensiero è creativo ed intuitivo. Quando i due emisferi operano in sincronia il pensiero è equilibrato.

Ogni volta che la mente riesce a raggiungere una frequenza molto elevata acquisisce la capacità di connettersi alla frequenza del regno buddico o di quello causale. Qui è dove si entra in contatto con le forme archetipiche, le forme più pure e fondamentali che compongono l'universo. Il pensiero creativo così come le grandi idee scientifiche e anche il pensiero etico hanno origine in questa altissima frequenza. Questo è uno dei motivi fondamentali per cui la

pratica della meditazione guidata o visualizzazione creativa è importante: perché ci si allena ad entrare in contatto con queste frequenze altissime. Si può arrivare anche ad accedere all'archivio cosmico degli archetipi, detto akashico, che contiene tutte le informazioni relative a ogni anima.

Il piano mentale è il contenitore di tutte le nostre idee e racchiude le idee utili così come quelle che non servono più e che fanno parte del nostro sistema di credenze che ci portiamo dietro da altre vite. Questo sistema di credenze sono forme-pensiero, modi fissi di pensare che trascendono il tempo e lo spazio condizionandoci. Non è però questo un campo stagnante ma può, al contrario, espandersi, cambiare, trasformarsi non appena ci liberiamo delle forme-pensiero accumulate e bloccate. Le forme-pensiero sono molto potenti perché finiscono con l'influenzare il modo di pensare e il comportamento.

Il piano mentale presenta i colori della gamma del giallo e può andare dall'oro brillante al giallo limone. Se si presenta con un colore giallo-arancione esprime la sfumatura di una mente creativa e intuitiva mentre una tonalità giallo-biancastra identifica una mente più razionale. Quando entrambi gli emisferi sono in equilibrio si manifesta la tonalità del giallo-oro.

Il piano astrale/emotivo

È il piano dei desideri e dei sentimenti. Quando si presenta una vibrazione più densa, più lenta siamo di fronte a sentimenti nocivi che consumano energia. Quando invece la vibrazione è veloce e intensa siamo di fronte a sentimenti più chiari e produttivi. La frequenza più alta è in connessione con sentimenti spirituali mentre una frequenza bassa è relativa a sentimenti che fanno parte del quotidiano.

La combinazione di un sentimento con un'idea crea quella che viene definita emozione.

Su questo piano astrale/emotivo le sfumature dei colori possono andare da tinte pastello molto luminescenti al nero opaco a seconda dei sentimenti e delle emozioni coinvolte. Quando la frequenza è bassissima si tende ad assorbire energia invece che a irradiarla.

Il piano eterico

È espressione dell'energia vitale che sostiene tutta la vita. È il piano più vicino al fisico per densità vibratoria. È in pratica un'estensione un po' meno densa del corpo fisico. L'eterico fornisce energia vitale al corpo fisico e lo nutre. Pertanto lo stato di salute e di benessere di un individuo dipende da come fluisce la sostanza eterica.

I corpi di luce

L'essere umano è una manifestazione vibratoria a vari livelli. Si presenta come un'ampia bolla di luce che si espande per circa 8 metri intorno al corpo fisico e si estende per 16 metri in larghezza. La media è di circa 14 metri e ovviamente ci sono individui che irradiano molto di più e altri a distanze inferiori a seconda del livello evolutivo.

Il corpo eterico

Ingloba lo scopo del piano eterico. È il corpo più saldamente collegato al corpo fisico e ha lo scopo di integrare il corpo fisico al corpo dell'energia della terra e del sistema solare. È a livello di questo corpo che si presenta il sistema dei meridiani dell'agopuntura cinese mentre la qualità che dà vita alla sostanza eterica, il suo sangue, potremmo dire, è l'energia vitale cosmica, il cosiddetto "Prana". È il prana che dà a questo corpo la sua colorazione azzurra che è espressione di pienezza di vitalità. Quando il prana è povero o esaurito la sostanza eterica si presenta con una sfumatura azzurro-grigia o anche del tutto grigia indicando carenza di vitalità. Quando il corpo eterico è bloccato, la sostanza carente di prana si accumula e diventa stagnante e non viene più elaborata formando un'impronta di colore grigio-nero nell'area interessata dal blocco. Scopo dell'agopuntura è di far fluire l'energia.

Il corpo eterico si presenta come una rete di linee di energia che permea il corpo fisico e si irradia fino a 5 cm dalla pelle. Questa matrice eterica, che è alla base del corpo fisico e gli dà forma, esiste prima ancora della materia del corpo fisico. Si forma per prima. La colorazione, la dimensione e la trama del corpo eterico denotano pertanto lo stato di salute dell'individuo.

Il corpo dei sentimenti

Si espande sino a circa 30 cm dal corpo fisico. La qualità di questo corpo interagisce direttamente con il corpo eterico e influenza lo stato di benessere del corpo fisico. Lo stato affettivo di un individuo viene riflesso dai colori che si vedono nel corpo dei sentimenti, I colori possono mostrarsi opachi o chiari e sono presenti in questo corpo tutti i colori dell'arcobaleno. Quando ci sono tanti sentimenti trattenuti il campo si presenta scuro, opaco e l'abuso di alcool e droghe, il fumo creano un effetto di appiccicume che porta man mano a sopprimere i sentimenti distaccandosi da essi. Ripulire questo corpo è dunque fondamentale per mantenere alta la frequenza dei sentimenti e nutrire sentimenti produttivi ma anche per la salute fisica perché la sostanza trattenuta andrà prima o poi a influire sulla sostanza eterica e

infine sul corpo fisico portando in disequilibrio gli organi. Anche i disturbi di tipo psicologico si insediano in questo corpo dei sentimenti. Trattenendo pertanto sentimenti nocivi come la rabbia o la paura si finisce per stimolarli e amplificarli fino a che ci domineranno controllando il comportamento.

Quando inviamo un sentimento a una persona e non c'è risonanza nell'altro, il sentimento tornerà indietro a chi l'ha inviato. Se, per esempio, una persona sperimenta un momento di aggressività e lancia accuse e rabbia verso un altro, se c'è risonanza, la persona risponderà con altrettanta rabbia e aggressività. Se non c'è risonanza e la persona non risponde all'attacco, quell'energia aggressiva tornerà immediatamente indietro a chi l'ha lanciata e potrà pertanto intensificarsi.

Se si invia un sentimento produttivo come un raggio di amore questo viene trasmesso dal chakra del cuore al centro del petto. L'amore si manifesta con un colore rosa e si muove con una scia luminosa verso il ricevente. Se questi è disponibile e aperto a ricevere, l'energia di amore verrà assorbita creando una sensazione calda nell'area del petto e il corpo dei sentimenti si riempie di questa sfumatura caricando il campo in maniera benefica. Più si integrerà la sensazione di amore, è più veloce sarà la risposta del corpo dei sentimenti. Questo porterà sempre più a nutrire e provare il sentimento dell'amore che avrà come conseguenza positiva una maggiore capacità di amare se stessi.

La pratica delle tecniche di meditazioni di questo corso con i vari lavori di purificazione e ricarica sui chakra e sull'aura permette proprio di mantenere sani i nostri corpi e di vivere in uno stato di salute e benessere. Quando non ci sono sentimenti trattenuti, il corpo dei sentimenti irradia colori molto belli, chiari.

Il corpo mentale

Permea contemporaneamente il corpo fisico, quello eterico e quello dei sentimenti. La sua essenza vibratoria è strutturata e consiste di vibrazioni a raggio. Si tratta di una luce di tonalità gialla che si irradia per circa 75 cm. La sua funzione è quella di sostenere il pensiero sia intuitivo che razionale. Se l'idea è di natura intuitiva entra nella testa attraverso il chakra del terzo occhio, se invece ha una qualità razionale penetra nella testa attraverso il chakra della testa.

Se la persona ha scarse risorse mentali la maglia del corpo di luce risulta allentata mentre un individuo evoluto genera colori intensi e luminosi.

Quando si pensa a qualcuno, sia che sia vicino o che sia lontano geograficamente, si forma una vibrazione che si sposta verso la persona a cui si manda il pensiero. Se vi è risonanza il pensiero viene accettato e assorbito senza subire modificazioni. Se solo una parte del pensiero è in risonanza, il pensiero si distorce e si integra in forma alterata. Se invece il pensiero non si adatta a chi lo riceve viene assorbito temporaneamente e poi espulso.

Quando due persone hanno una forte risonanza mentale, l'interazione implica che possono leggersi reciprocamente nel pensiero.

Il corpo eterico, quello dei sentimenti e quello mentale si possono influenzare reciprocamente. Così quando si fa un lavoro sul corpo dei sentimenti di pulizia profonda e armonizzazione si crea dell'energia nuova, che fluisce e che permette all'energia del corpo eterico di muoversi meglio e al corpo mentale di ricevere e creare messaggi più chiari.

Il corpo astrale

Può essere definito come un campo dei sentimenti più elevati e rarefatti ed esprime sentimenti come amore, devozione, empatia. È un campo che riflette anche le condizioni di una persona con maggiore profondità, comprese le memorie emotive di altre vite. I colori sono particolarmente belli, traslucidi con diverse tonalità pastello. Quando però una persona trattiene, a livello del corpo dei sentimenti, molti aspetti irrisolti, questo si riflette anche nella colorazione del corpo astrale e le sue sfumature perdono l'aspetto translucido e le tonalità pastello tendono ad apparire come nubi colorate scure. La sua forma è quella di un uovo che si estende fino a un massimo di 46 cm ma può espandersi anche ad ulteriori 20-30 cm.. È un corpo in gran movimento perché è da qui che emergono immagini di ricordi di vite precedenti ragion per cui è in questo corpo di luce che si trovano le emozioni di vite passate codificate come blocchi emotivi. Da questo livello si vede anche come ci sia un collegamento profondo con certe anime che si manifesta attraverso un filo di luce simile a un cordone ombelicale. Si può trattare di relazione sane, d'amore o relazioni cariche di odio, ma il collegamento attraverso i fili di luce sussiste, fili chiari in caso di relazioni positive e fili scuri nel caso di relazioni malsane. Questi fili poi si collegano a certi chakra in base alla tipologia di relazione. Ad esempio, se una relazione è di vero amore, il filo sarà collegato al chakra del cuore. Una relazione di forte base sessuale troverà il suo collegamento al primo e al secondo chakra. Alcuni di questi fili si creano nella vita presente, altri si sono creati in vite passate e proseguono il loro collegamento anche nella presente.

Il corpo astrale continua ad esistere da una nascita all'altra ed è il nucleo da cui, quando ci si reincarna, si costruisce il nuovo veicolo e la nuova personalità. La loro struttura dipende dalla memoria che il vecchio corpo contiene al momento della morte, dai ricordi di tutto ciò che la persona ha fatto, voluto, dai suoi comportamenti e abitudini, dalle sue forme-pensiero. Ogni evento accaduto, infatti, ogni azione e pensiero rimane registrato nel piano astrale. Per questo è così importante lavorare su se stessi per migliorarsi ed evolvere: per costruire un migliore futuro per sé e per il mondo.

L'uovo di cobalto

Si tratta di un corpo di luce che ha proprio la forma di un uovo. La sua frequenza vibratoria è di colore azzurro cobalto. È una vibrazione pulsante attraversata da fibre di luce che irradiano la sfumatura azzurro cobalto e la sua qualità è il prana cosmico. Si espande sino a tre metri oltre il corpo fisico e una sua particolarità è che l'interno può essere osservato nel suo complesso con il corpo fisico e i tre corpi di luce più densi (e cioè, eterico, dei sentimenti e mentale) che si compenetrano. Il corpo astrale invece non è visibile a questa frequenza vibratoria. L'uovo di cobalto ha una funzione protettiva perché fornisce al corpo fisico lo spazio per esistere nel tempo-spazio. Allo stesso tempo, è il contenitore che trattiene la struttura atomica del corpo fisico nella sua forma e nel suo aspetto. È la frequenza in cui il suono crea la materia per cui quando si producono i suoni delle vocali, i suoni sacri, come ad esempio l'Om, vanno a risuonare su questo piano sciogliendo l'energia eventuale bloccata a questo livello.

Il corpo causale

Compenetra l'uovo di cobalto e tutti gli altri corpi di luce fino ad arrivare al corpo fisico. Ha un campo radiante che emana sfumature pastello simili a raggi di luce colorata. Si espande fino a 4,5 metri oltre il corpo fisico. È in questo corpo di luce che si trovano gli aspetti karmici non risolti in vite passate. È infatti la frequenza superiore del corpo astrale. Maggiore è la chiarezza dei corpi di luce più densi e maggiore è l'intensità con cui questo corpo brillerà. È tramite questo corpo di luce che si stabilisce il legame con la sorgente divina.

Il corpo buddico

Questo corpo di Luce, simile a una sfera dorata, ingloba tutti gli altri corpi compreso quello fisico. La sua sfera ha un diametro di circa 16 metri e si estende sino a 8 metri dal corpo fisico.

Quando si entra in contatto con questo corpo di luce attraverso pratiche come la meditazione si prova un'esperienza di benessere profondo, di calma e tranquillità, di onniscienza, un senso di connessione con il Tutto, con l' Akasha dove sono contenute tutte le informazioni. È in questo corpo che si trova la coscienza del Sé superiore o Sé sorgente che è l'anima cosmica individuale coinvolta nel processo evolutivo e che sceglie di incarnarsi nel tempo e nello spazio allo scopo di evolvere, di crescere attraverso varie esistenze che esprimono diversi campi di esperienza. Quando si diventa esseri risvegliati siamo in grado di diventare un tutt'uno con il Sé sorgente. È a questa frequenza che si trovano gli esseri di luce, gli angeli.

Il corpo celestiale e il corpo atmico

Questi sono due corpi di luce situati oltre quello buddico che compenetrano tutti gli altri. Questi due corpi ci assistono nel processo di evoluzione e sperimentazione. Sono corpi di luce molto sottili con un'emanazione molto fine da essere quasi impercettibile e presentano un aspetto cristallino. Si tratta di corpi in effetti che riguardano il piano cosmico e quando una guarigione avviene a questo livello implica l'intervento di uno spirito guida o più spiriti guida che intervengono ad operare sui corpi energetici della persona dando loro un nuovo assetto e rimuovendo ampie parti dei campi. Ne risulta una vera e propria rinascita, a volte, in rarissimi casi, addirittura una reincarnazione nello stesso corpo per poter svolgere un ulteriore compito incarnativo senza dover ricorrere alla morte fisica per passare ad una nuova vita.

Lo scopo del ciclo della reincarnazione è quello di evolvere per muoversi dalla divinità potenziale a quella realizzata diventando pura luce pulsante e vibrante piena di Amore incondizionato per ricongiungersi con il Tutto apportando le qualità purificate ed evolute acquisite durante il lungo processo di vita in vita.

I chakra

I sette chakra sono centri energetici specializzati dei corpi sottili che agiscono come trasformatori che abbassano la frequenza delle energie sottili adattandola all'attività ormonale, nervosa e cellulare del corpo fisico. I chakra sono collegati tra loro, così come alle varie funzioni del corpo fisico, mediante dei fili energetici denominati nadi.

Chakra è una parola che viene dall'antica lingua indiana, il sanscrito, e significa ruota e, in senso più lato, vortice di energia. Lungo il corpo vi sono diversi chakra, ma 7 sono i centri maggiori, disposti praticamente lungo la colonna vertebrale. Questi 7 chakra principali sono come porte di entrata ed uscita dell'energia vitale sottile che viene da essi elaborata perché possa essere assimilata in maniera adeguata dal corpo fisico. Ognuno dei 7 chakra è collegato ad un plesso nervoso, ad una ghiandola del sistema endocrino, a un particolare sistema fisiologico e ad un aspetto mentale, emotivo.

Tutto ciò è sufficiente per comprendere come il buon funzionamento di ciascun chakra sia essenziale per l'equilibrio e la salute di ogni organo. Dal momento che i chakra aiutano a controllare il flusso dell'energia vitale nei diversi organi, quando funzionano adeguatamente contribuiscono a rinforzare ed equilibrare i vari sistemi; quando invece non funzionano in modo efficiente possono creare debolezze nelle varie parti del corpo.

Chakra	Posizione	Plesso nervoso	Sistema fisiologico	Sistema endocrino	Aspetto emotivo
1°	Coccige	Coccigeo	Riproduttivo	Surrenali	Concretezza
2°	Sotto l'ombelico	Sacrale	Uro-genitale	Gonadi	Sessualità, emozioni
3°	Stomaco	Solare	Digestivo	Pancreas	Razionalità
4°	Cuore	Cardiaco	Circolatorio	Timo	Amore
5°	Gola	Cervicale	Respiratorio	Tiroide	Comunicazione volontà
6°	Fronte	Limbico	Limbico	Ipofisi/Ipotalamo/Pituitaria	Intuizione
7°	Capo	Corticale	Nervoso	Pineale	Ricerca interiore

La psicologia spirituale

“Nessuno ci incoraggerà mai ad aprirci, e nonostante questo dobbiamo continuare a sbucciare gli strati che ricoprono il nostro cuore”

Chogyam Trungpa Rinpoche, maestro buddhista tibetano

Per poter accedere ai piani vibratorii più sottili c'è bisogno di strumenti che ci insegnino. La psicologia spirituale con l'utilizzo delle tecniche meditazioni è in grado di fornire questi strumenti che sono quelli utilizzati in questo corso-percorso ed esposti nei video allegati. Sono strumenti che vanno praticati con costanza e regolarità per poter dare dei risultati, una scelta che spetta solo all'individuo che è dotato di libero arbitrio ma anche di una volontà, alleata preziosa di qualsiasi percorso interiore e spirituale. L'utilizzo della psicologia spirituale presuppone come punto di partenza la considerazione dell'uomo nella sua interezza. Si tratta di passare da una visione parziale ad un atteggiamento olistico che tratti della relazione fra mente, corpo e spirito allo scopo di trovare benessere, armonia, equilibrio, auto-realizzazione.

La psicologia spirituale differisce da quella tradizionale perché è concentrata sull'anima e pertanto è olistica. Il termine olistico etimologicamente deriva dal greco “Olos” che significa “tutto”. Secondo quanto riportato nell'Enciclopedia Britannica *“L'olismo è una teoria che fa dell'esistenza di <totalità> una configurazione fondamentale del mondo. Esso considera gli oggetti naturali, sia animati che inanimati, totalità e non semplicemente raccolta di elementi o parti”*.

La psicologia spirituale amplia dunque la prospettiva inserendo l'individuo all'interno della sua realtà multidimensionale. L'attenzione della psicologia spirituale è pertanto rivolta all'essere nel suo complesso per elaborare e trasmutare tutti gli aspetti dell'anima considerando quindi sia la vita presente che quelle passate che possano avere una rilevanza. Si tratta di andare a vedere e comprendere i temi che causano conflitti o dolore o distorsioni nella vita presente. La comprensione profonda consente nuove prospettive e anche una nuova modalità nell'interazione con gli altri creando quello spazio per collegarsi con l'aspetto divino presente in ciascun individuo, il Sé sorgente. La connessione con il Sé sorgente pone la persona al di fuori della personalità egoica.

Non si esce certamente da influssi ambientali, condizionamenti sociali, meccanismi mentali distorti con un colpo di spugna, ma solo attraverso un lavoro quotidiano, con l'utilizzo di tecniche ed esercizi portati avanti con costanza, disciplina e perseveranza. Gradualmente, si può arrivare al loro dissolvimento e al far emergere sempre più pensieri e sentimenti

produttivi, che sviluppano energia e intuito, come l'autostima, la gioia, la devozione, l'accettazione, l'armonia e, infine, l'amore.

- L'autostima è la piena valutazione delle proprie qualità e del proprio valore come persona;
- la serenità è l'accettazione dei diversi momenti della vita che vanno sempre apprezzati per quanto offrono di buono;
- l'armonia è un sentimento dolce che deriva dal saper star bene con gli altri ma anche con se stessi;
- l'amore è quella spinta emotiva calda e affettuosa che avvicina alle persone.

La psicologia spirituale non vede la vita come un dramma ma come una serie di eventi che porta alla crescita, alla comprensione. Da questo punto di vista, non ci sono né vittime né persecutori, soltanto apprendisti e maestri e ognuno di noi svolge nel contempo i due ruoli perché in certe circostanze si trova a dover imparare in altre può dare insegnamenti a talune anime. Ciascuna anima è presente per farci da maestra così come la nostra nei loro confronti, e insieme si crea così l'occasione per raggiungere una maggiore comprensione dei sentimenti irrisolti depositati.

La psicologia spirituale infatti indica che lo scopo principale dell'incarnazione umana in questo periodo è lo sviluppo di sufficiente chiarezza e comprensione per potersi connettere con la fonte, il Sé sorgente, che è esperienza dell'apertura del cuore per arrivare all'Amore incondizionato. Per ottenere questa connessione è fondamentale avere il controllo del corpo dei sentimenti e del corpo astrale. Il corpo dei sentimenti domina infatti la personalità egoica mentre quello astrale le memorie di altre vite e rappresentano insieme il fattore emotivo principale del comportamento umano. Le distorsioni causate da sentimenti emotivi irrisolti bloccano la capacità di visione chiara dando origine a sofferenze di vario genere.

Quando la personalità egoica è pulita, chiara, acquisisce capacità intuitiva e comprensione e diventa in grado di aprire il cuore amando senza giudizi. Nel contempo i corpi dei sentimenti e astrale irradiano luce e diventano traslucidi.

Per la psicologia spirituale la vita è un processo per far emergere l'essenza divina che è in ciascuno di noi. L'essenza divina o coscienza universale è luce che trasforma. Si trova la strada verso l'espressione di questa essenza raggiungendo le frequenze più elevate di chiarezza e radiosità. E ciascun individuo che si trasforma in una frequenza più elevata di luce aggiunge un di più alla trasformazione del gruppo. Il servizio per aiutare la trasformazione collettiva è il tema fondamentale per cui si scende nel tempo-spazio. Vivere è servire innanzi tutto la nostra anima e poi gli altri: servire con intento, al nostro massimo, connessi con il Sé sorgente integrandolo e facendolo così diventare uno con noi stessi. Purtroppo per la gran maggioranza degli esseri umani la nascita nel tempo-spazio ha creato un sentimento di

separazione dal Sé sorgente, dall'amore divino e dalla libertà della volontà creativa. La separazione è fonte di sofferenza e disorientamento che si cerca di colmare con la dipendenza da oggetti e relazioni malate portando sempre più verso la materialità che invece è una pura illusione perché come esseri umani siamo ben di più e ben altro da semplicemente ossa, muscoli e sangue. Il senso di separazione crea nell'individuo anche un senso di perdita, la sensazione di non essere amati, di non avere la forza interiore di modificare una situazione.

La spiritualità è il profondo e intenso desiderio di riconnettersi con il Sé sorgente, la Fonte che è un senso di pace, di unità, di beatitudine e d'amore infinito. La psicologia spirituale è uno strumento per ritrovare questa connessione profonda.

Per ritrovare questa connessione occorre accettare la sfida di risolvere i malesseri e i disagi, i nodi irrisolti che arrivano certamente dai condizionamenti ricevuti e dalle esperienze di altre vite e che sono codificati in noi come credenze e come sentimenti personali. Qualsiasi giudizio è costituito da sentimenti ancora irrisolti e trovare sbagli negli altri è proiettare su di loro il senso di non essere degni, l'imperfezione personale. Questi sentimenti irrisolti non permettono di vedere con chiarezza poiché distorcono la visuale e la comprensione. In realtà non esistono nemmeno gli errori: esistono soltanto lezioni ovvero occasioni di crescita e trasformazione. Non si torna indietro dunque ma si va solo sempre avanti imparando dalle esperienze.

Il desiderio primario di ogni individuo è accedere alla qualità dell'amore. Sentirsi amati genera una sensazione di calore e benessere al chakra del cuore. Più integriamo la vibrazione d'amore e più ci sentiamo in pace, protetti e amati. E non c'è bisogno degli altri per accrescere questo sentimento d'amore poiché ci si può accedere da se stessi.

Sentirsi amati crea:

- un buon rapporto con il proprio corpo;
- un senso di pienezza;
- un sentimento di non essere soli;
- un sentimento di essere meritevoli;
- un senso di appartenenza;
- un senso di essere influenti;
- un'assenza di paura;
- un sentimento di pace;
- un sentimento di sicurezza;
- un sentimento di essere accettati;
- un sentimento di essere riconosciuti e apprezzati;

- un sentimento di essere compresi;
- un sentimento di essere forti.

Se ci sentiamo non amati il dolore che si prova è dovuto alla separazione da noi stessi, dall'amore divino del nostro essere.

Sentirsi non amati crea:

- un sentimento di separazione;
- un sentimento di arroganza;
- un sentimento di dolore nel cuore;
- un sentimento di inutilità;
- un sentimento di abbandono;
- un sentimento di impotenza;
- un sentimento di dover provare a se stessi di essere migliori di qualcuno;
- un sentimento di vanità;
- un sentimento di dover provare agli altri la nostra grandezza;
- un senso di colpa;
- sentirsi vittima;
- un sentimento di non sentirsi approvati né riconosciuti né accettati;
- un sentimento di non essere compresi.

I sentimenti che ci impoveriscono di energia (partendo da quello che sottrae più energia fino al meno dannoso) sono sette: la disperazione, il dolore, la paura, la colpa, la dipendenza, la rabbia e l'arroganza.

- La disperazione è il sentimento di sconforto che nasce dal non essere in grado di influire su quanto ci accade e porta alla perdita di speranza;
- il dolore è il sentimento che si associa ad una perdita, a una separazione, al fatto di non riuscire ad ottenere ciò che vogliamo o chi vogliamo;
- la paura è un'emozione dalle molte facce che può esprimersi sotto forma di ansia, scetticismo, dubbio, mancanza di fiducia;
- il senso di colpa tradisce la paura di sbagliare e di non meritare amore;
- la dipendenza è il desiderio ossessivo di qualcosa. Una ricerca vuota con cui si nasconde il dolore ed il risentimento;
- la rabbia è soprattutto frustrazione e, se non viene espressa, può tramutarsi in rancore e insoddisfazione. È anche dolore non riconosciuto;
- l'arroganza è un sentimento che nasce dal distacco dagli altri e dall'aridità interiore.

La depressione esprime un sentimento di totale impotenza, di resa nel senso peggiorativo del termine quando non si accettano le sfide della vita e non si cerca di lavorare su se stessi per trasformare i nodi e i sentimenti irrisolti.

L'autismo e l'assuefazione alla droga o all'alcool sono anch'essi forme di resa.

Una forma derivante dal senso di impotenza è il desiderio di potere. La mancanza di qualcosa o il volerla è un sentimento che separa da noi stessi. La sensazione di essere incapace di influenzare o di incidere su qualcosa o qualcuno genera un sentimento di impotenza e debolezza che a sua volta crea sentimenti di disperazione, irreparabilità, paura, rabbia, desiderio ossessivo per qualcuno o qualcosa, attaccamento, dipendenza, mancanza di controllo. Questo sentimento di impotenza, di mancanza di influenza si esprime così spesso nel bisogno di potere attraverso il raggiungimento di una posizione sociale o politica o economica o attraverso la forza fisica. La manipolazione e l'aggressività sono espressione del sentimento di sentirsi privi di potere.

La mancanza d'amore rientra fra i sentimenti primari mentre la mancanza di influenza fra i sentimenti secondari.

Lasciare andare i sentimenti irrisolti

Attraverso l'utilizzo delle tecniche di meditazioni è possibile procedere al lasciare andare e dissolvere i sentimenti irrisolti che rientrano nelle categorie descritte più sopra. È un metodo semplice da usare e molto efficace e va utilizzato ogni volta che una situazione provoca in noi sentimenti nocivi e distruttivi. Lavora anche sui nostri chakra e corpi sottili aiutando mano mano con la pratica a far crescere le nostre vibrazioni e a portarci a connetterci con il nostro Sé sorgente. La volontà è un ingrediente fondamentale della crescita spirituale e ci permette di attingere a quella facoltà co-creativa che tutti possediamo. Abbiamo pertanto la capacità di elaborare e trasmutare i sentimenti negativi e liberarci dalla loro illusione acquisendo chiarezza e comprensione e coltivando la condizione di non-giudizio propria dell'amore incondizionato verso se stessi e gli altri.

Nella parte del video-corso troverai la meditazione guidata che compete a questa funzione. Si tratta di un metodo che entra in relazione con i sentimenti in qualunque modo li sperimentiamo e percepiamo ed è in grado di rimuovere i sentimenti di copertura e arrivare al sentimento originario.

Più dissolviamo i sentimenti irrisolti, più essi si risolvono. Più chiari diventiamo, meno si viene provocati e più facile e scorrevole diventa la vita. Con questo metodo si diventa anche in grado di affrontare sfide potenti. Quando si dissolvono i sentimenti irrisolti non si smette di sentire ma si sente ad un livello più alto perché non ci sono più i sentimenti negativi che consumano e disperdono energia. Man mano che si utilizza questo metodo rimuovendo i sentimenti nocivi, ogni esperienza pesante che riporti a galla sentimenti pesanti, verrà sempre più facile elaborarla e scioglierla.

Attraverso questo metodo ci consentiamo di conoscere le cose con chiarezza e non basandoci, invece, sulla personalità egoica che è quella che dà giudizi. Il Sé superiore sa che ogni cosa è perfetta così com'è. Il Sé superiore vede solo luce, sperimenta solo amore ed è consapevole che l'oscurità che vediamo è l'oscurità trattenuta dentro di noi. Tutto quello che dobbiamo fare è essere Amore, questo è il nostro obiettivo.

Meditazione: tecnica di riequilibrio psico-fisico

“Più siedi a meditare, più diventi quel che sei”

Katagiri Roshi, maestro Zen

Corpo fisico e corpi sottili, corpo e mente, dunque, non sono separati ed indipendenti. Gli antichi lo sapevano già e anche adesso in Oriente, in particolare nel Tibet e in India, questa consapevolezza è molto radicata. In Occidente, invece, questa concezione si era persa ma oggi le ricerche compiute dalla psiconeuroimmunologia (la scienza che studia i nessi biologici tra mente, cervello e sistema immunitario) stanno chiarendo sempre più i meccanismi che mettono in relazione la parte fisica e la parte psichica dell'individuo così come le ricerche nel campo della medicina vibrazionale stanno man mano riuscendo a spiegare i nessi fra piani vibratorii diversi ma che possono coesistere nello stesso tempo e nello stesso spazio.

Secondo le ricerche più recenti i centri emotivi del cervello sono strettamente correlati al sistema immunitario e a quello cardiovascolare. Stress e tensioni indeboliscono i due sistemi, al contrario, una mente in pace con se stessa è il miglior alleato della salute fisica.

La meditazione è una tecnica che consente di rasserenare la mente sciogliendo gli stress accumulati nel corpo e sui piani emotivo e spirituale. Può essere paragonata ad un'operazione di pulizia e rinnovamento, attraverso la quale il cervello riesce a creare nuovi percorsi per incanalare le energie, percorsi che aprono nuove potenzialità e che nutrono l'espressione creativa. In altre parole, la meditazione può essere considerata un metodo molto efficace per eliminare lo stress e le emozioni negative. Allo stesso tempo è in grado di favorire straordinari processi di trasformazione tanto nel corpo quanto nella mente e nello spirito sia a breve che a lungo termine. Non solo. La meditazione è un metodo fondamentale per aprire, stimolare e ripulire i chakra, specialmente se praticata insieme alla visualizzazione ed è in grado di indurre gradualmente cambiamenti nell'anatomia sottile di chi la pratica.

Come cominciare

Quando si comincia a meditare la cosa migliore è non preoccuparsi delle eventuali difficoltà e concentrarsi piuttosto sui benefici che si avvertono. È fondamentale, soprattutto, praticare con costanza e sentire cosa avviene a livello fisico, mentale, emotivo, spirituale. Bisogna avere pazienza e mantenere un atteggiamento mentale positivo e aperto per ascoltare ciò che viene insegnato: i risultati non tarderanno ad arrivare.

La scelta del luogo

La pratica della meditazione richiede perseveranza e anche chi sceglie di fare la meditazione in gruppo ha bisogno di esercitare la tecnica per conto proprio ogni giorno.

Il luogo più adatto per la pratica è un posto tranquillo, dove ci si sente a proprio agio e dove la mente non riceva distrazioni. Se è possibile usufruire di uno spazio naturale è meglio: gli alberi, il suono dell'acqua, la vista del cielo sono di grande aiuto per entrare in contatto con la propria interiorità e per rilassarsi.

Ma se questo non è possibile allora si può scegliere un angolo tranquillo della casa e predisporlo con incensi profumati, candele, fiori, della musica rilassante per aumentarne le vibrazioni positive.

La scelta del momento

Il momento più adatto è quando si dispone di pace e calma: che questo accada la mattina, la sera dopo il lavoro o lo studio, o prima di coricarsi, non ha importanza.

La durata della meditazione dipende dalle proprie necessità e capacità. Si può meditare per pochi minuti ma anche per un'ora. In ogni caso la priorità deve essere data al fatto di esercitarsi ogni giorno.

La postura

L'obiettivo fondamentale delle posizioni della meditazione è di rilassare i muscoli e aprire i canali energetici del corpo per permettere all'energia e al respiro di fluire liberamente e naturalmente. In questo modo si consente alla mente di calmarsi, di essere elastica e flessibile.

Si può praticare la meditazione sedendo su una sedia: in questo modo non si rischia di addormentarsi (cosa che potrebbe accadere meditando sdraiati). In più questa è una posizione ideale per chi tende a soffrire di mal di schiena: mantenere la colonna vertebrale ben eretta,

lasciare cadere le spalle in posizione morbida, porre le mani sulle cosce con i palmi rivolti all'insù, chiudere gli occhi e reclinare leggermente la testa in avanti.

Se ci si siede a terra, la posizione ideale è quella del “fior di loto”: incrociare le gambe, porre le mani in grembo con i palmi all'insù e con la destra sulla sinistra (il contrario per chi è mancino) oppure appoggiarle sulle ginocchia. Tenere gli occhi chiusi.

Se si sceglie la posizione sdraiata, sistemarsi supini con le braccia rilassate lungo i fianchi e i palmi delle mani rivolti all'insù. Chiudere gli occhi.

Il respiro

Quando si medita, è importante respirare naturalmente e con calma. La consapevolezza del respiro, del suo ritmo fatto di inspirazione ed espirazione, è un metodo efficacissimo per allentare le emozioni negative.

Per entrare in uno stato di rilassamento è consigliabile dunque iniziare con un ciclo di 5/9 respirazioni a cui unire immagini mentali: inspirando immaginare di far entrare nel corpo una luce curativa, purificatrice; quando si espira immaginare che questa luce porti fuori dal corpo tutta la negatività accumulata.

Il rilassamento

La fase successiva è quella di rilassamento, molto importante perché aiuta a sciogliere le tensioni muscolari e a creare lo spazio mentale di calma. Rilassarsi però non significa lasciarsi andare alla sonnolenza, alla semi-coscienza o al torpore. La meditazione più efficace è, infatti, quella vigile che permette alla mente di essere lucida.

Partendo dalla testa piano piano, prendendosi tutto il tempo necessario, si rilasseranno tutte le parti del corpo.

La visualizzazione

Finito il rilassamento, si è creato lo spazio mentale di calma idoneo per entrare nella successiva fase della visualizzazione. La visualizzazione aiuta a trasformare i modelli mentali negativi in positivi. È una tecnica naturale perché si pensa continuamente per immagini:

ricordando, ad esempio, i propri cari o un luogo di vacanza, queste immagini si formano con estrema vividezza nella mente.

Nella meditazione si visualizza per uno scopo ben preciso, ma il processo è lo stesso.

Atleti ed artisti professionisti si avvalgono di questa tecnica per migliorare le prestazioni e mettere in atto tutte le possibilità di cui dispongono: nutrirsi di immagini positive aiuta ed ispira ogni tipo di persona e di attività. L'immaginazione e la capacità di usare visioni simboliche permettono di attingere alla sorgente interiore della creatività e dell'intuizione.

Lo scopo della visualizzazione è riuscire ad evocare le immagini e a porre su di esse tutta l'attenzione possibile fino ad essere completamente assorbiti. Questo insegna a concentrarsi e la concentrazione rende la mente forte, lucida, calma.

È importante lasciare emergere le immagini spontaneamente permettendo alla propria conoscenza interiore di agire e di trasmettere informazioni.

Le vite passate

“Aver raggiunto la forma umana deve sempre essere fonte di gioia. E quindi, andare incontro ad infinite transizioni, con solo l’infinito cui aspirare - che incomparabile felicità”

Chuang-Tzu, mistico taoista - IV sec a.C.

Abbiamo già vissuto? E torneremo a vivere in un futuro? Sono domande che molte persone si pongono e l'idea di viaggiare nel tempo anima gente di ogni tipo, di religioni diverse e di qualsiasi livello culturale. Le motivazioni di fondo che portano le persone ad indagare su altre esistenze sono in genere di due tipi: la ricerca di se stesse e la soluzione a difficoltà particolari. Chi ero nel passato? Come influisce ciò che ero in precedenza sulla mia vita attuale? Che legame c'è tra presente e passato? Come può aiutarmi questa conoscenza per vivere meglio? Come posso rimediare ai problemi che incontro nella mia vita quotidiana?

Reincarnazione e Karma

La reincarnazione è la periodica ricomparsa dell'anima in una serie successiva di corpi. È una dottrina che è alla base di molte religioni e filosofie: da quella vedica in India alle credenze degli antichi Egizi, dal primo cristianesimo alla visione della vita degli Indiani d'America. Il karma è la legge di causa ed effetto che spinge l'anima a incarnarsi. Secondo il concetto karmico la vita presente è il risultato delle nostre azioni nelle esistenze passate così come di atteggiamenti, comportamenti e pensieri e questa vita, con le sue scelte e i suoi fatti, determina quella che sarà la vita futura. Nella filosofia religiosa orientale i cicli di nascita, morte e rinascita vengono rappresentati simbolicamente nella ruota di samsara che ben ricorda la ruota della fortuna degli Arcani maggiori dei Tarocchi. È solo uscendo da questo ciclo continuo che l'anima, sciolta dai legami con il mondo materiale ed i suoi desideri, può riposare nella pace e nella beatitudine eterne. Per arrivare a questo punto dobbiamo però acquisire saggezza, una saggezza che ci deriva dalle esperienze e da quanto apprendiamo da esse. Lo scopo del karma è pertanto quello di insegnarci a vivere in armonia con le leggi dell'Universo. Il karma perciò non è né buono né cattivo: è più semplicemente la raccolta di quanto abbiamo seminato sia in senso positivo che in senso negativo. Gioia e sofferenza sono dunque il risultato di azioni passate ma certo nella nostra vita presente noi possiamo scegliere come reagire agli eventi e come creare situazioni che siano il più possibile benefiche per noi e per gli altri.

Ogni incarnazione è dunque un campo di esperienze e nelle molteplici incarnazioni assumiamo di volta in volta compiti e ruoli diversi così come si può nascere o uomo o donna.

Si tende anche a incontrare spessissimo le stesse anime seppure in ruoli diversi per poter proseguire il cammino insieme imparando gli uni dagli altri e rielaborando dove ci sono state mancanze così come aiutando o ridando o ricevendo. Così in questa visione tutto è giusto e perfetto così come avviene.

Le caratteristiche della regressione

L'illustre medico Raymond A. Moody jr., noto per i suoi studi sui casi di pre-morte, più recentemente ha condotto anche delle ricerche relative alla reincarnazione. Lui stesso si è sottoposto a delle sedute di regressione per poter valutare in prima persona e poi ha pubblicato un libro dal titolo "Ricordi di altre vite" in cui traccia le tappe che si riscontrano con costanza e frequenza nell'esperienza del viaggio nelle vite precedenti. Vediamole una per una.

1. Di solito l'esperienza delle vite precedenti è di tipo visivo anche se in certi casi emergono pure odori e suoni. Le immagini sono più vivide e reali di quelle che accompagnano le fantasie o i sogni. Ne è un esempio questa regressione riportata nel suo libro: "Ero seduto presso una finestra e scrivevo. Dal modo in cui ero vestito e dal fatto che per strada c'erano delle carrozze, direi che l'epoca era l'inizio del diciannovesimo secolo. Mi trovavo in un appartamento orribile, piccolo, sporco e miseramente arredato: un letto singolo che prendeva tutta una parete, un tavolo con la sedia sulla quale ero seduto, e basta."
2. Le regressioni sembrano avere una loro vita autonoma perché il procedere delle immagini non dipende dalla consapevolezza della persona che ha l'impressione di assistere agli eventi e non di inventarli come succede nei sogni. Le scene sembrano svolgersi come un film e la persona se ne sta lì a guardare come davanti ad uno schermo.
3. Le immagini possiedono un senso di familiarità proprio come se si fosse già vissuto quel momento.
4. La persona che si sottopone alla regressione si identifica con uno dei personaggi ed è certa di essere quell'individuo.
5. Durante la regressione si provano emozioni e sentimenti umani in tutta la loro gamma, dalla gioia all'ira alla paura.
6. Gli eventi di vite passate vengono vissute in prima o in terza persona.
7. Le esperienze vissute nella regressione riflettono problematiche presenti nella vita attuale del soggetto.

8. Dopo la regressione vi è un miglioramento della qualità della vita presente perché si sono potuti esprimere dei sentimenti repressi fino a quel momento o perché si ottiene una visione nuova e più ampia di un vecchio problema e si possono pertanto apportare delle modifiche.
9. Dopo la regressione il soggetto può notare sensibili miglioramenti fisici se il problema verteva su disturbi e dolori. "Vivevo in una città egiziana attaccata da invasori di un altro Paese. Io cercavo disperatamente di fuggire ma era pressoché inutile tentare perché c'erano soldati dappertutto. Improvvisamente fui presa da un gruppo di invasori. Mentre uno mi teneva per le braccia, un altro mi diede una bastonata in testa. Sentii un dolore terribile.".Questo è il caso di una donna che soffriva di frequenti emicranie e che attraverso la regressione è potuta risalire alle cause dei suoi disturbi trovando in seguito un grande giovamento.
10. Le regressioni non vengono riviste secondo un ordine cronologico, bensì a seconda dell'importanza e del legame che esse hanno con la vita attuale. Ci sono infatti esistenze precedenti maggiormente in contatto con quella presente.
11. Le regressioni vengono via via più facili e spontanee man mano che si ripete l'esperienza.
12. Le vite riviste sono in genere vite normali e ciò che emerge come dato importante è l'aspetto dell'evoluzione interiore, psicologica e spirituale della persona.

La tecnica per regredire

Regredire nelle vite anteriori significa riportare alla coscienza dei ricordi perduti che sono chiusi nella parte più intima di noi stessi. A questi ricordi assai di rado si può risalire spontaneamente nel normale stato di veglia. Per questo per regredire vengono usati diversi metodi. Il più conosciuto è quello dell'ipnosi vigile o meditazione guidata profonda. Quando si è in stato di ipnosi si ha una consapevolezza più profonda dei propri sentimenti e dei processi interiori.

A cosa serve tornare indietro nel tempo

Le varie vite che viviamo non sono separate le une dalle altre. Questo fatto è stato constatato da tutti coloro che utilizzano la terapia regressiva. Le varie vite sono legate da una specie di filo di Arianna che si srotola di continuo oltre il tempo e lo spazio. Non si torna mai in una

vita su quello che è stato acquistato in un'esistenza precedente. Se invece c'è un tipo di problema che ritorna ripetutamente nella nostra vita, se ci sono degli schemi ripetitivi dai quali sembra impossibile uscire è perché, molto probabilmente, la loro radice affonda in una vita anteriore.

L'esplorazione delle vite passate ci può pertanto aiutare a mettere in luce questi modelli ripetitivi e ci permette di comprendere meglio il significato della nostra vita presente. Il viaggio nelle vite passate permette di sciogliere nodi passati molto più rapidamente di altre terapie classiche perché si va direttamente alla causa del problema lavorando su un livello di coscienza superiore, allargato.

Tra i nodi da sciogliere vi sono spesso quelli legati ai rapporti interpersonali. In genere i rapporti affettivi importanti e significativi di questa vita (di coppia, familiari o lavorativi) sono collegati con altre esistenze e ci si ritrova per risolvere questioni lasciate ancora aperte o per approfondire un discorso non concluso. Le regressioni permettono in questo caso di comprendersi meglio e di arrivare ad una maggiore armonia e tolleranza. I ruoli ed il sesso possono però essere del tutto diversi da vita a vita. Marito e moglie possono diventare madre e figlio, due fratelli possono diventare amanti, e così via. Da questo punto di vista possiamo spiegare i colpi di fulmine fra due persone come un vero e proprio riconoscersi. La mente razionale non ricorda ma l'anima sì perché porta dentro di sé il passato.

Certe attitudini spontanee, innate sono spesso capacità maturate in precedenza. In questo modo possiamo spiegarci la propensione per certe materie scolastiche oppure l'amore per una certa arte o attività manuale.

Il karma è la legge di causa ed effetto che spingerebbe l'anima a incarnarsi. Secondo il concetto karmico la vita presente sarebbe il risultato delle nostre azioni nelle esistenze passate e questa vita, con le sue scelte e i suoi fatti, determinerebbe quella che sarà la vita futura. Ognuno di noi ritornerebbe così a vivere sul piano terreno fino a quando non abbia raggiunto la perfezione dell'anima e può pertanto uscire dal ciclo di morte e rinascita. Su questa base l'anima, quando sta per incarnarsi, dopo aver esaminato le sue vite precedenti, si cercherebbe un tipo di esistenza che sia la più consona possibile a ciò che deve ancora maturare ed apprendere.

Le varie vite non sono dunque separate le une dalle altre, ma sono legate da una specie di filo di Arianna che si srotola di continuo oltre il tempo e lo spazio. Così si spiegano certe attitudini spontanee, innate, che sono spesso capacità maturate in precedenza, o la ripetizione di certi schemi dai quali sembra impossibile uscire perché, molto probabilmente, la loro radice affonda in una vita anteriore, o l'amicizia e i colpi di fulmine fra due persone che rappresenterebbero un vero e proprio riconoscersi.

Nel momento in cui l'anima fa il suo ingresso sul piano materiale attraverso il corpo la persona dimentica il suo passato perché sarebbe un carico eccessivo da portarsi dietro e non vivrebbe la vita presente al massimo, ma a volte certi ricordi possono riaffiorare spontaneamente alla memoria magari visitando un certo luogo o incontrando una certa persona.

Ci sono anche delle tecniche che stimolano questi ricordi di vite anteriori e che possono aiutare a risolvere una fobia radicata, un rapporto interpersonale complesso o a capire meglio se stessi. Fra queste: l'ipnosi, le tecniche meditative di stampo orientale che permettono di entrare in un campo di coscienza molto più vasto, l'utilizzo della sfera di cristallo, che consente di vedere delle scene, o dell'agopuntura dove gli aghi, collocati opportunamente in determinati punti del corpo, andrebbero a stimolare antichi ricordi.

Se abbracciamo la visione della reincarnazione secondo cui ognuno di noi ritorna a vivere sul piano terreno fino a quando non abbia raggiunto la perfezione dell'anima e può pertanto uscire dal ciclo di morte e rinascita, niente avviene per caso.

Così, il fatto di abitare in un certo luogo e in una certa famiglia, di svolgere una determinata professione, di sposarsi e di avere figli succede perché il cammino deve passare proprio attraverso quelle esperienze per poter evolvere. Pertanto l'anima, quando sta per incarnarsi, dopo aver esaminato le sue vite precedenti, si cercherebbe un tipo di esistenza che sia la più consona possibile a ciò che deve ancora maturare ed apprendere. Come afferma Brian Weiss, psichiatra esperto di reincarnazione e autore di libri famosi, che ha esaminato le esperienze di alcuni pazienti durante l'intervallo fra una reincarnazione e l'altra, "noi sceglieremo di rivivere le situazioni più utili a crescere e a maturare con persone che hanno già sperimentato circostanze simili nel corso della propria esistenza e che, spesso, ci hanno già conosciuti in altre vite". Poi, nel momento in cui l'anima fa il suo ingresso sul piano materiale attraverso il corpo dimentica il suo passato entrando nel fiume dell'oblio, quello che gli antichi chiamavano Lete, in cui ogni anima era costretta ad immergersi prima di ritornare sulla Terra.

Ma perché non ricordiamo?

Uno dei motivi sicuramente può essere quello che l'umanità, specie nel nostro mondo occidentale legato a ritmi di vita frenetici e dispersivi e al disbrigo di mille situazioni pratiche non è ancora del tutto pronta per questa presa di coscienza anche se, da un po' di tempo a questa parte, si assiste un po' ovunque ad un risveglio spirituale che porta le persone ad occuparsi di medicina alternativa, astrologia, parapsicologia, e così via.

Un altro motivo è che ricordare le vite passate potrebbe anche essere traumatico nel caso in cui affiorassero ricordi di eventi molto dolorosi. Per questo motivo, quando si affronta una ricerca sulle vite precedenti, bisogna essere pronti e preparati ad affrontare eventuali ricordi non del tutto piacevoli, ma che, proprio per questo, racchiudono dei nodi da sciogliere che altrimenti interferiscono negativamente con la nostra vita. In effetti, ancora Weiss, sottolinea come: "non tutti hanno la necessità di ricordare le proprie vite precedenti, non tutti sopportano il peso di ferite che influenzano il presente, anzi spesso un paziente ha bisogno di concentrarsi sul presente, non sul passato" anche se è vero che "di solito non si ricordano episodi con ansie e disagi particolari".

ma forse il motivo più reale per cui tendiamo a non ricordare è dovuto alla cultura e alla società in cui viviamo dove siamo stati abituati a pensare che si viva una vita sola e che dopo la morte vi sia la sopravvivenza dell'anima in un inferno o in un paradiso, ma che non vi sia più un ritorno. In altri Paesi, invece, come l'India, ad esempio, dove la teoria della reincarnazione è parte del tessuto culturale e spirituale, sono molti i casi di ricordi spontanei.

I casi dei bambini indiani

Uno dei più sconcertanti e coinvolgenti è quello di Duminda, un bambino di Sri Lanka che a tre anni iniziò a raccontare di essere stato monaco in uno dei monasteri più importanti dell'isola. Nei suoi discorsi Duminda diceva di sentire la mancanza della sua macchina rossa e del suo sacchetto di denaro. Diceva anche che era stato proprietario di un elefante e di essere morto dopo aver sentito un forte ed improvviso dolore al petto.

Il caso venne seguito qualche anno fa dal professor Erlendur Haraldsson, docente di psicologia all'Università di Islanda e studioso di reincarnazione. Il professore avviò delle ricerche sul luogo e tra i vari monaci del monastero indicato da Duminda ne trovò uno morto nel 1929 che corrispondeva perfettamente alla descrizione fatta dal bambino. Il monaco si chiamava Gunnepara, aveva avuto una macchina rossa ed un elefante, era solito portare un sacchettino con il denaro ed era morto per attacco cardiaco.

Un altro caso molto interessante è quello riportato questa volta dal professore Ian Stevenson, docente all'Università della Virginia, anche lui da anni ricercatore nel campo della reincarnazione. La vicenda ha inizio il 30 novembre del 1982 in un piccolo villaggio dell'India del nord, Bethar. Qui, una bambina di nome Meenu di neanche tre anni, improvvisamente comincia a ricordare di essere stata una giovane donna di Kampur, Sudha, che sette anni prima, all'età di 22 anni, aveva sposato un medico, il dottor Saxena, da cui aveva avuto una figlia. Poco dopo il matrimonio però il medico si era innamorato della sua infermiera e di

comune accordo avevano deciso di uccidere Sudha. La piccola Meenu riuscì a far emergere anche i ricordi della drammatica impresa: i due amanti l'avevano strangolata, poi l'avevano messa in una cassa e caricata su un treno con l'idea di farla cadere nel fiume quando il treno vi fosse passato sopra. Se non che cadendo dal treno la cassa non finì nel fiume ma sul ponte. Il cadavere venne così scoperto, il dottore accusato di omicidio e condannato all'ergastolo.

Un altro caso è invece riportato dal mistico indiano Yogananda nella sua autobiografia. Qui lui racconta di uno dei suoi discepoli, un ragazzino di dodici anni di nome Kashi che era brillante negli studi e a cui tutti volevano bene per via della sua dolce indole. Un giorno, mentre Il Maestro era seduto sull'erba a fare colazione con i suoi adepti, Kashi gli chiese quale sarebbe stato il suo destino. La risposta del Maestro fu "Morirai presto" (nei Paesi di cultura reincarnazionista non è un problema venire a sapere quando si morirà; gli astrologi o i chiromanti quando interpretano il futuro a un neonato spesso ne predicono la probabile morte). Tornati a scuola, Kashi entrò nella stanza di Yogananda e gli disse: "Se morirò, mi cercherete quando sarò rinato e mi riporterete sulla strada spirituale?". La richiesta era così sentita e dettata dal cuore che il Maestro non poté non accettare. Kashi in effetti morì poco tempo dopo mangiando cibi infetti che gli avevano causato il colera.

Circa sei mesi dopo l'accaduto, Yogananda stava camminando a Calcutta nell'affollato quartiere di Bowbazar quando sentì ad un tratto di percepire la presenza di Kashi. Il Maestro cominciò ad avvertire come delle scosse elettriche, delle vibrazioni nelle mani che si facevano più intense man mano che si dirigeva verso una via detta Serpentina. Giunto poi davanti alla porta di una certa casa, rimase come inchiodato. Bussò alla porta sentendo di essere arrivato nel posto giusto. Una cameriera venne ad aprire e gli disse che il padrone era in casa. Yogananda chiese di potergli parlare e appena si presentarono gli chiese se da sei mesi circa fosse in attesa di un figlio da sua moglie. Era proprio così. Quando nacque il bambino somigliava moltissimo nei tratti a Kashi e sin da piccolo dimostrò un affetto particolare per il Maestro: l'attrazione del passato si manifestava con raddoppiata intensità.

Ma anche da noi...

Anche nella nostra cultura, che non è reincarnazionista, succedono però casi di persone che hanno visioni o ricordi spontanei di altre vite o che in stato di trance o regressione ipnotica riescono a far venire a galla memorie antiche. Altri invece ricevono messaggi su vite precedenti attraverso sedute medianiche o attraverso il channeling, cioè il contatto con lo spirito-guida.

Alcuni casi famosi

Un caso sorprendente e documentato è quello di una bambina svedese di nome Barbro Karlén, nata nel 1955, che già all'età di un anno sapeva parlare correttamente e somigliava moltissimo ad Anna Frank. Un giorno, a due anni, la bambina disse a sua madre che la stava chiamando: "Io non mi chiamo Barbro, mi chiamo Anna." "Anna, come?" "Anna Frank". E poi aggiunse: "Ma io sono tutte e due. L'altra volta avevo un'altra mamma, ma con lei sono rimasta poco." All'età di sei anni Barbro scrisse le sue prime poesie e a sette il suo primo libro come se fosse riuscita ad esaudire il desiderio che aveva la Frank di diventare scrittrice. A 10 anni i genitori andarono in viaggio ad Amsterdam e Barbro espresse il desiderio di vedere la "sua" casa. Percorse la strada a piedi dicendo che la conosceva già perché quella era la strada che aveva fatto ogni giorno per ritornare a casa da scuola. Quando arrivò davanti alla casa venne colta da una profonda ed intensa emozione. "Mi sembrò di svenire, mi sentii sopraffare di nuovo da tutta l'angoscia e la disperazione che avevo sofferto", ebbe modo di spiegare in seguito Barbro.

Un altro caso di analogie e coincidenze molto profonde è quello fra il pittore olandese Van Gogh e Antonio Ligabue. Tutti e due infatti erano epilettici, soffrivano di depressione e avevano crisi di follia. Secondo la teoria della reincarnazione chi si uccide rinascerebbe dopo poco tempo e avrebbe un destino molto simile a quello a cui ha cercato di sfuggire togliendosi la vita. Ebbene, Van Gogh si sparò un colpo di pistola nel ventre nel luglio del 1890 e Ligabue nacque nove anni dopo. Elementi di squilibrio si manifestarono in lui molto presto tanto che a 14 anni venne rinchiuso in un istituto per giovani "non normali" e a 18 entrò in una clinica psichiatrica.

Anche van Gogh veniva giudicato "strano" da tutti quelli che lo conoscevano ed era anche capace di azioni violente. Famoso è il litigio con l'amico Gauguin con cui convisse ad Arles per un po' di tempo: non potendo ferirlo con il rasoio che aveva in mano, in un impulso, si tagliò il suo stesso orecchio. Anche Ligabue, quando stava male, rivolgeva su di sé la violenza e si feriva il naso fino a farlo sanguinare. Anche Ligabue morì in circostanze tragiche, durante una crisi di follia scatenatasi dopo che erano morti i suoi adorati conigli. Vi sono poi somiglianze anche nella loro pittura che presenta colori accesi, preparati con sostanze naturali e connotati quali il paesaggio come soggetto prediletto.

Prendersi cura dei veicoli

Si tratta di un aspetto molto importante nel momento in cui si intraprende un percorso interiore e di crescita personale. Pertanto, oltre alle tecniche di meditazioni, è bene prendersi particolare cura dei nostri vari veicoli perché possano funzionare al loro massimo potenziale. È un nostro compito se desideriamo evolvere.

L'alimentazione

Innanzitutto, occorre prendersi cura del corpo fisico perché rimanga sano e in salute. La meditazione, la purificazione, lo sblocco dei sentimenti irrisolti è chiaro che va ad incidere sul fisico ma anche seguire un regime alimentare equilibrato è fondamentale. Per questo è bene mangiare cibi sani, nella giusta quantità, e cucinando con amore. È utile bere molta acqua e consumare poco tè o caffè per il loro effetto troppo stimolante. Al loro posto si possono bere tisane o surrogati. Inserire molta frutta e verdura nella dieta è anche altamente consigliabile così come ridurre il più possibile l'utilizzo di zuccheri. Il digiuno moderato e guidato può essere un modo per ripulire da tossine e scorie accumulate e per far riposare il corpo. Ognuno di noi ascoltandosi può capire se questa può essere una strada così come seguire la via dell'alimentazione vegetariana o vegana. Non c'è una regola uguale per tutti e ci possono essere fasi diverse nell'arco della vita. La flessibilità è importante. Ciò che è importante è soprattutto come viene cucinato il cibo: se fatto in maniera amorevole o meditativa si porteranno nel cibo vibrazioni positive che renderanno ciò che si mangia vibrante e nutriente e in grado di alzare le nostre vibrazioni. Un cibo preparato con rabbia o tristezza, al contrario, apporterà vibrazioni basse che non aiuteranno nel nostro nutrimento.

Per modificare le eventuali vibrazioni basse di un cibo, soprattutto se non sappiamo chi lo ha maneggiato, è utile benedirlo collocando le mani ad alcuni centimetri dal piatto e inondando il cibo di una bella energia rosa, la frequenza dell'amore incondizionato. Mentre si fa questa benedizione si possono aggiungere mentalmente o a voce alta queste parole: "Grazie per l'abbondanza nella mia vita. Benedico questo cibo, la natura che lo offre e tutti coloro che lo hanno fornito e hanno collaborato alla sua preparazione".

Ovviamente ingerire grandi quantità di alcool, farmaci o sostanze tipo droghe o fumo non giova al nostro veicolo fisico e a tutto il nostro sistema ripercuotendosi a livello delle frequenze sottili sia producendo muco eterico che creando dei veri e propri buchi nell'aura o portando la persona fuori dalla sua centratura. In casi estremi, l'uso prolungato di droghe e

alcol può portare a distruggere in maniera irreversibile il sistema dei chakra portando a pesanti conseguenze psicologiche e fisiche.

Il corpo fisico

È certamente utile fare esercizi regolari e continuativi. Scegliere un'attività fisica che piaccia o camminare nella natura ha profondi effetti benefici e salutari. Quando si è nella natura è utile distendersi anche sui prati o sulle rocce, stare un po' a piedi nudi, respirare a fondo per assorbire il prana circostante, abbracciare gli alberi. Trovare un luogo di alta energia vibrazionale è utile per ricaricarsi.

La pratica dello yoga o del tai-chi è molto adatta per l'equilibrio generale, per mantenere armonizzati i chakra e chiara la mente.

Utili sono anche i bagni rivitalizzanti in mare o nella vasca dove aggiungerai del sale che aiuta a riequilibrare il campo energetico.

Ottimale di tanto in tanto sottoporsi a un massaggio, un riequilibrio energetico, un trattamento di riflessologia o agopuntura, dedicare del tempo a noi stessi in una spa utilizzando l'idromassaggio, la sauna o il bagno turco che aiutano a mantenerci in equilibrio sostenendo benessere e vitalità.

Il corpo dei sentimenti

Per evitare di accumulare sentimenti di tipo negativo è ovviamente fondamentale ripulire con costanza i chakra e sciogliere le emozioni nocive con le tecniche esposte nel video corso.

È anche bene ripulire l'ambiente in cui viviamo e lavoriamo per mantenerlo purificato sia dall'elettrosmog che da sovraccarichi dovuti a chi ci transita. Per questo è utile usare candele, incensi, profumi, cristalli o materiale opportunamente informato grazie a operatori nel campo della radionica. Ricorda, se usi cristalli, di ripulirli regolarmente dato che assorbono le energie pesanti intorno. Si possono ripulire usando acqua corrente o incensi e mettendoli a caricare alla luce.

È bene, per chi lavora a contatto con gli altri o vive in ambienti tesi, praticare un rituale di pulizia: puoi immaginare di lavarti con una doccia luminosa oppure lavarti le mani con del sale o utilizzare una saponetta di selenite che purifica l'aura o, ancora, bere un bicchiere di acqua di luce.

Man mano che saprai prenderti cura del tuo corpo dei sentimenti, sarai meno influenzabile dal campo energetico degli altri e riuscirai a mantenere alte le tue vibrazioni e a non farti scaricare dall'interazione con l'altro.

Anche gli ambienti tendono a caricarsi delle vibrazioni delle forme-pensiero di chi ci vive e per questo è bene ripulire una casa dove si va a vivere o un luogo di lavoro perché ci sono memorie ferme sulle pareti, sui mobili e sugli oggetti. Per questo tipo di pulizia è utile usare della salvia e bruciarla oppure delle bacchette di selenite con l'intento di portare luce dissolvendo vecchie scorie ed emozionalità appiccate.

La mente

Per tenere la mente calma e pulita, le tecniche di meditazioni riportate in questo video corso sono molto utili se praticate con costanza.

Tenere un diario che riporti i tuoi successi, i sogni, le intuizioni è un processo utilissimo per imparare a conoscerti meglio così come avere una lettura del tuo tema di nascita che ti porta a conoscenza del tuo imprinting energetico.

Se nella vita presenti molti problemi può comunque essere efficace sottoporli a un percorso psicoterapeutico.

Lo spirito

Anche per quanto riguarda lo sviluppo della tua parte spirituale, usare le tecniche meditative di questo video corso ti aiuterà ad entrare in contatto con il tuo spazio interiore.

È importante comprendere che più liberiamo la nostra forza interiore e più diventiamo responsabili delle nostre scelte, dei pensieri e dei comportamenti.

Amare incondizionatamente significa saper vedere il divino in ciascuno anche e, soprattutto, nelle persone che ci irritano. È inutile scappare da situazioni o persone che ci disturbano perché finiremo per incontrare altre situazioni simili fino a che non accetteremo di cogliere la sfida. Le sfide ci aiutano a crescere per cui è importante vedere i problemi non come tali ma, appunto, come sfide che sono lì per aiutarci ad evolvere. Senza di esse finiremmo per cristallizzarci e la cristallizzazione, la stasi non sono proprie del processo evolutivo dell'essere umano.

Per questo motivo, migliori sono le condizioni dei nostri veicoli e meglio sapremo come elaborare gli accadimenti. Così ciò che poteva richiedere mesi di lavoro richiederà settimane e ciò che richiedeva settimane richiederà solo giorni e così via in un processo che si fa sempre più facile e agevole per vivere finalmente una vita piena, aperta alla gioia e alla gratitudine fluendo con gli eventi.

Esercizi e test finale

Si tratta proprio di mandarmi, attraverso la email di Erba Sacra tutor@erbasacra.com, il resoconto dell'esperienza vissuta dopo ogni lavoro meditativo indicando in maniera puntuale le sensazioni, le immagini che sono emerse, come è fluita l'energia, le eventuali reazioni fisiche o emotive. Grazie a questo feedback sarà possibile ottimizzare il lavoro personale per giungere a una comprensione più profonda di se stessi individuando eventuali blocchi, tensioni e arrivando a vedere meglio i talenti personali.

Solo inviando questi esercizi sarà possibile ottenere, alla fine del percorso, il riconoscimento ufficiale che conduce ai crediti necessari.

Il test finale consiste nell'operare su qualcuno con almeno 5 delle meditazioni proposte nel video corso e verificarne l'effetto annotando le sue sensazioni, le immagini emerse, le eventuali reazioni.



Corsi on Line di Erba Sacra

Con 30 file audio MP3
di meditazioni inclusi

TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE GUIDATA *per il benessere olistico*

Docente: Dott. Sandro Savoldelli

LEZIONE 1

Programma completo del corso

- Lezione 1. IL BENESSERE OLISTICO NELL'ERA DEL MONISMO TRASCENDENTALE
- Lezione 2. LE QUATTRO DIMENSIONI DELL'ESSENZA UMANA
- Lezione 3. DISAGIO E MALATTIA COME ODIO DI SÉ
- Lezione 4. INTRODUZIONE ALLA TECNICA DELLA VISUALIZZAZIONE GUIDATA
(Lezione + 1 file audio con Visualizzazione guidata)
- Lezione 5. VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER IL BILANCIAMENTO DI CHAKRA E AURA (1)
(Lezione + 4 file audio con Visualizzazioni guidate)
- Lezione 6. VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER IL BILANCIAMENTO DI CHAKRA E AURA (2)
(Lezione + 6 file audio con Visualizzazioni guidate)
- Lezione 7. VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER L'ATTIVAZIONE DEI CES (1)
(Lezione + 9 file audio con Visualizzazioni guidate)
- Lezione 8. VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER L'ATTIVAZIONE DEI CES (2)
(Lezione + 10 file audio con Visualizzazioni guidate)
- Lezione 9. ALTRI TIPI DI VISUALIZZAZIONI BASATE SULLE ENERGIE SOTTILI
- Lezione 10. LA VISUALIZZAZIONE CREATIVA



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione di OPERA
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

SEZIONE 1

1. Introduzione

L'argomento centrale di questo lavoro sono le tecniche di *visualizzazione*, ed in particolare le *visualizzazioni guidate*, sebbene una parte del lavoro sia dedicata anche alla *visualizzazione creativa*. Tra le visualizzazioni guidate sono state approfondite in particolare quelle che hanno lo scopo esplicito di modificare il sistema energetico, ovvero l'insieme olistico di corpo, emozioni, mente ed anima descritto dal modello della psicologia olistica. L'obiettivo quindi è di lavorare sui chakra e sull'aura, nel contesto di un modello di riferimento descritto nella lezione 2 del corso.

Tale modello di riferimento a sua volta assume come punto di partenza il modello Brennan, che prevede l'integrazione nel nostro essere di 4 grandi dimensioni: il *nucleo-stella*, la *linea harica*, i *piani aurici* e il *corpo fisico*. Il modello include i chakra, nel ruolo di "intermediari energetici" tra il corpo fisico e i piani aurici.

Come noto l'esistenza dell'aura, o più in generale di campi energetici strutturati che permeano e circondano il corpo non è confermato ufficialmente dalla scienza. Nonostante ciò, come vedremo, sono stati svolti numerosi esperimenti scientifici che dimostrano l'esistenza di campi energetici intorno al corpo. Nel corso è stata dedicata un'intera sezione a studi e ricerche sul campo energetico umano effettuati in una cornice "scientifica", per dare prova al lettore che benché la scienza ufficiale non abbia ancora certificato questo modello ci sono diversi indizi che fanno ipotizzare che lo sarà in futuro.

Ciò premesso il lavoro contiene un contributo originale e innovativo, costituito dalla visualizzazioni guidate che abbiamo progettato per i vari Centri Energetici Spirituali, dei quali si parlerà ancora nella lezione 2, introdotti dalla terapeutica vibrazionale Cindy Dale. Accanto alle nuove visualizzazioni per l'attivazione dei CES abbiamo proposto una raccolta, certamente minima rispetto all'enorme mole di materiale che si può ritrovare sia in rete che in vari testi, di

visualizzazioni specifiche per il riequilibrio dei chakra e per il lavoro di guarigione sui piani aurici.

Una sezione dell'elaborato è dedicata inoltre alle visualizzazioni che utilizzano simboli o archetipi. In merito ai simboli esistono diversi studi paralleli che dimostrano la loro importanza nell'allineare il sistema energetico rispetto alla componente *informazione*. Sia Erich Koerbler che Ibrahim Karim hanno dato una notevole spinta alla nostra conoscenza del modo nel quale i simboli catalizzano determinate energie e le potenziano o le incanalano in una determinata direzione. Ciò è vero sia con riferimento a figure geometriche che a simboli più complessi. Gli archetipi meritano un discorso a parte. Essi sono comunque dei simboli, ed è per questo che li abbiamo inclusi nella stessa lezione, ma hanno un modo di agire specifico, essendo connessi a forme-pensiero collocate sia nella coscienza universale che sul piano individuale.

L'ultima lezione è dedicata alla visualizzazione creativa, in merito alla quale è stato richiamato anzitutto il contesto nel quale opera ed è efficace, che implica tra l'altro l'allineamento tra i desideri e progetti oggetto del lavoro con gli scopi più nobili dell'anima. Nell'ambito della visualizzazione creativa sono state riportate alcune tecniche specifiche di lavoro.

Contenuto delle lezioni del corso - sintesi.

Lezione 1: Il concetto di olistismo nella storia, da Smuth ai giorni nostri. L'applicazione del concetto di olistismo all'essere umano, come insieme indivisibile di corpo, emozioni, mente e spirito. Le tre metafisiche della storia: *Monismo Materialistico*, *Dualismo* e *Monismo Trascendentale*. Come nasce il disagio psichico o fisico e cosa ci insegna nel contesto del Monismo Trascendentale.

Lezione 2: Esperimenti scientifici sul campo energetico umano (e non solo). Gli "strati" della realtà e il Regno-non-Locale. Il Nucleo-Stella. Il livello *harico*. L'aura e i piani aurici – funzioni principali e caratteristiche. Il Corpo Eterico, il Corpo Emotivo, il Corpo Mentale, il Corpo Astrale, il Corpo Eterico-Matrice, il Corpo Celestiale, il Corpo Keterico-Matrice, i piani aurici Cosmici. I Chakra corporei. I Chakra extracorporei. I Centri Energetici Spirituali.

Lezione 3: L'odio di sé come causa prima dei nostri mali. Blocchi energetici ed interruzione dei flussi energetici. Blocchi fisici, blocchi emotivi, blocchi mentali e blocchi spirituali. Il

percorso di risanamento e i diversi bisogni ai vari piani aurici. Il Piano del Benessere Personale. Il Piano del Benessere Spirituale. Panoramica generale sui metodi di risanamento.

Lezione 4: Concetti introduttivi sulla Visualizzazione. Perché la visualizzazione "funzione". La visualizzazione in psicoterapia. Visualizzazione GUIDATA e sport. Visualizzazione GUIDATA e rilassamento. Visualizzazione GUIDATA e guarigione fisica. Visualizzazione GUIDATA in psicoterapia. Visualizzazione GUIDATA per costruire il proprio futuro. Suddivisione delle Visualizzazioni GUIDATE in categorie. Esercizio di allenamento alla visualizzazione.

Lezione 5: Visualizzazioni guidate per il primo chakra. Visualizzazioni guidate per il secondo chakra. Visualizzazioni guidate per il terzo chakra. Visualizzazioni guidate per il quarto chakra.

Lezione 6: Visualizzazioni guidate per il quinto chakra. Visualizzazioni guidate per il sesto chakra. Visualizzazioni guidate per il settimo chakra. Visualizzazioni brevi per il chakra clearing. Visualizzazioni per la guarigione e il ri-equilibrio dell'aura. Altre visualizzazioni di guarigione del corpo sottile.

Lezione 7: Visualizzazioni guidate per i Centri Energetici Spirituali. Visualizzazioni per i CES n° 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 e 22.

Lezione 8: Visualizzazioni per i CES n° 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 e 32.

Lezione 9: Visualizzazioni dei Raggi Energetici Cosmici. Simboli e archetipi nelle visualizzazioni. Visualizzazioni con le forme geometriche. Visualizzazioni con gli yantra. Visualizzazioni con gli archetipi. Gli archetipi junghiani. Visualizzazioni per il rilassamento corporeo: la tecnica della scena calmante; cambiare frequenza ai pensieri.

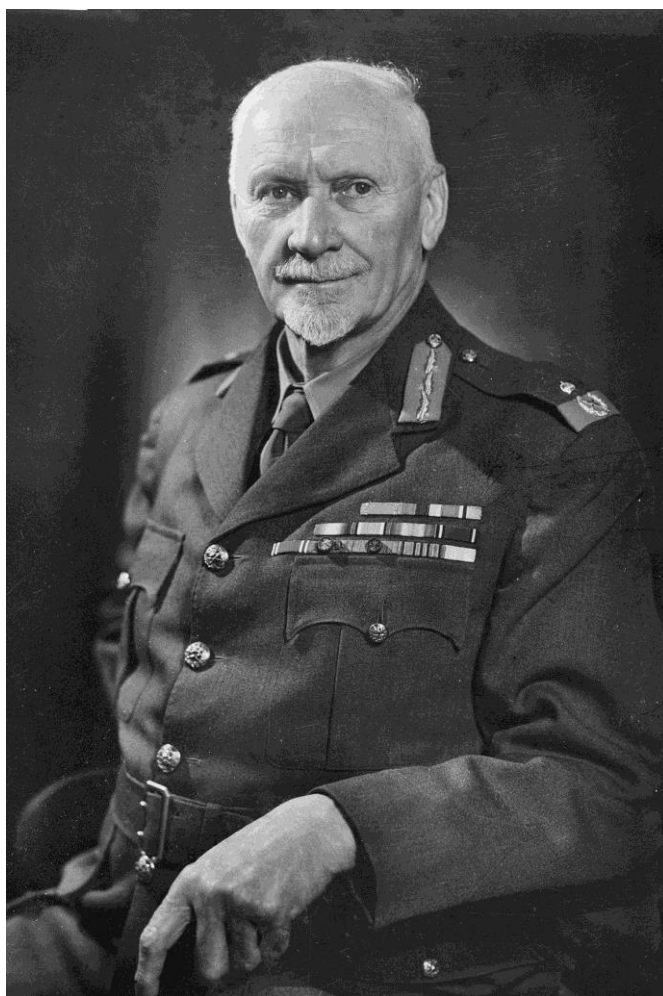
Lezione 10: Intenzione, pensiero e creazione secondo le tradizioni antiche. Visualizzare per creare un futuro luminoso con la PNL. La visualizzazione creativa nella psicotesi. La "Legge di Attrazione e i suoi corollari. Scienza della Creazione Intenzionale. Sessioni immaginative creative. L'IO Ideale. Il Laboratorio Creativo. Un passo oltre.

2. L'olismo: origine ed evoluzione nella storia

L'**olismo** (dal greco *ὅλος holos* "tutto, intero, intero") è l'idea che vari sistemi (ad esempio fisico, biologico, sociale) debbano essere visti come interi, non semplicemente come una raccolta di parti. Il termine "olismo" fu coniato da Jan Smuts¹ nel suo libro "*Holism and Evolution*" del 1926, [Wikipedia].

L'esatto significato di "olismo" dipende dal contesto. Originariamente Smuts lo usava per riferirsi alla tendenza in natura a produrre interi dal raggruppamento ordinato di strutture unitarie. Tuttavia, nell'uso comune, "olismo" di solito si riferisce all'idea che un intero sia maggiore della somma delle sue parti, come affermava già Aristotele. Nel contesto della medicina olistica, "olismo" si riferisce al trattamento di tutti gli aspetti della salute di una persona, compresi i fattori psicologici e culturali, piuttosto che solo le sue condizioni fisiche o sintomi. In questo senso, l'olismo può anche essere chiamato "*holiatry*".

Già prima di Aristotele, sia Eraclito che altri filosofi e pensatori anche prima di Socrate avevano ipotizzato, sia razionalmente che teologicamente, che gli **interi**, sia animati che inanimati, sono reali, mentre le **parti** sono distinzioni analitiche astratte, nonché che gli interi sono schemi flessibili, non semplicemente assemblaggi meccanici di elementi autosufficienti. In questa visione è implicito che, quando i singoli componenti



Jan Smuts

di un sistema sono messi insieme per produrre una grande unità funzionale, si sviluppa una

¹ Statista e filosofo, fu Primo Ministro del Sudafrica dal 1919 al 1924 e dal 1939 al 1948, nonché leader militare del Commonwealth britannico.

qualità olistica che non è prevedibile dal comportamento dei componenti nella loro capacità individuale (da qui la conclusione che "*l'intero è più della somma delle singole parti*").

Più o meno contemporaneo ad Aristotele, anche il filosofo cinese Zhuangzi (ca. 369-286 a.C.) fu un esponente della filosofia olistica della vita, proiettando un modo di intendere che non era vincolato a un sistema fisso, un modo fluido e flessibile, e che mantiene un atteggiamento pragmatico verso l'applicabilità della "molteplicità di modi diversi" di realizzazione tra diverse creature, culture e prospettive filosofiche.

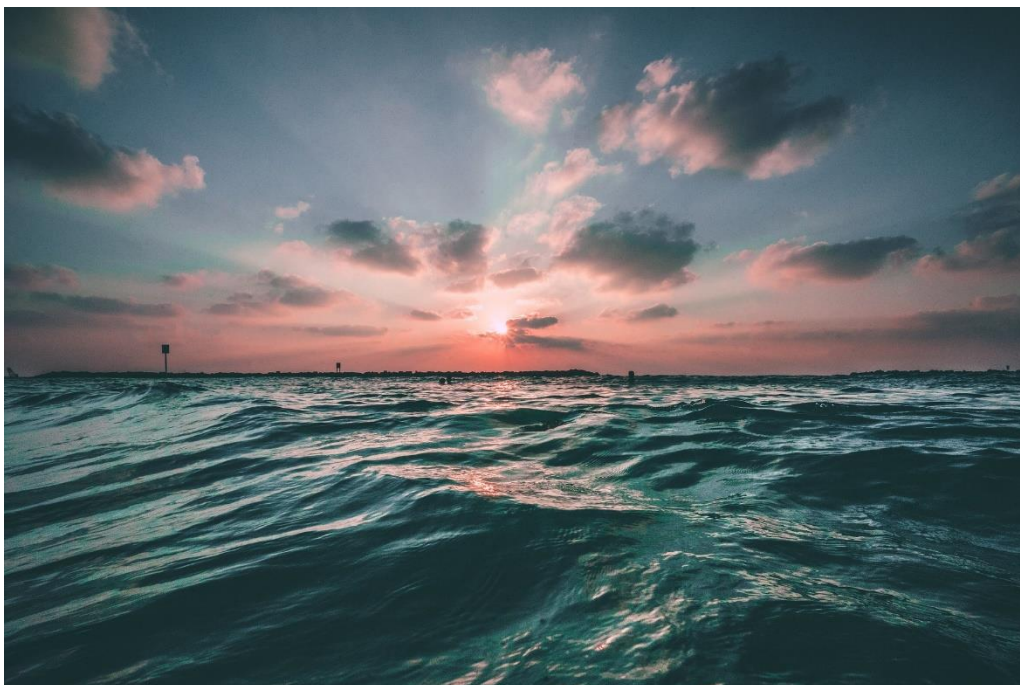
Quindi, tanto ad oriente quanto ad occidente, il concetto di olistico ha radici antiche, anche se è rimasto a lungo soffocato. La moderna proposizione di olistico deriva insomma da una vecchia idea che esisteva spontaneamente nelle antiche culture di cinesi, babilonesi, egiziani, indiani e omerici greci, in base alla quale l'essere umano è un composto inscindibile e indivisibile di corpo e anima.

Nel mondo occidentale il concetto di olistico è riemerso grazie a Spinoza (1632-1677), che sviluppò una filosofia olistica simile a quella di Parmenide (c. 515-450 a.C.). Spinoza ha concepito che tutte le divisioni e le differenze visibili nel mondo sono in effetti aspetti di un'unica sostanza invisibile. Ha ipotizzato che ci sia una sola sostanza, "Dio o Natura", poiché nulla di finito è auto-sussistente. La sua visione olistica proponeva un'esperienza spirituale che si stava già riflettendo nel pensiero mistico di molte tradizioni religiose come, appunto, "spiritualismo".

Dopo Spinoza, George Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1860), ha proposto una sua filosofia olistica secondo la quale la natura consiste in una realtà e uno stato senza tempo, razionali e spirituali, con una visione mistica dell'unità invisibile alla base di tutti gli oggetti visibili. Lo stato invisibile e unitario sottostante di Hegel è una "*realtà invisibile e superiore*". Il TUTTO è identificato da Hegel come l'Assoluto in senso spirituale. Tutti i moderni esponenti del collettivismo nelle scienze politiche e sociali, incluso persino Karl Marx (1818-1883), sottolineano una realtà collettiva superiore - un'unità, un tutto, un gruppo - quasi sempre minimizzando l'importanza della parte e dell'individuo. Contro l'individualismo, essi enfatizzavano l'insieme sociale o le forze sociali, che in qualche modo possiedono un carattere

e una volontà che è maggiore o al di sopra dei caratteri e delle volontà dei singoli individui. Pertanto, negli ultimi cento anni, l'olismo ha teso a rappresentare il collettivismo, spesso in contrapposizione all'individualismo.

Nella seconda metà del ventesimo secolo, il concetto di olismo ha cominciato a ispirare un pensiero più ampio in base al quale gli interi, sia nell'organismo biologico, che in medicina, scienza, arte, comportamento individuale, filosofia del linguaggio, culture, ecc., sono molto più della somma delle loro parti. Nella psicologia della Gestalt, il termine "Gestalt" indica proprio un insieme organizzato che viene percepito come più della somma delle sue parti. Nella biologia, l'olismo si è contrapposto al meccanismo e al vitalismo, sostenendo che la vita consiste nel sistema dinamico dell'organismo. Nel regno della fisica, il concetto olistico si riflette oggi nella moderna teoria dei campi quantistici che descrive tutta l'esistenza come un'esortazione del vuoto quantistico sottostante, come se tutte le entità esistenti siano come increspature immerse in una sorta di substrato energetico universale, una teoria molto moderna ma notevolmente simile a un'antichissima teoria indiana che paragona tutte le entità a onde che si formano e si dissolvono sulla superficie di un oceano vasto e profondo.



3. Il paradigma olistico applicato all'essere umano.

In base al paradigma olistico prenderemo a riferimento in tutto il corso la concezione dell'essere umano come *unicum* indiviso, ovvero un sistema integrato nel quale mente, corpo e anima (/coscienza) sono interdipendenti e si influenzano a vicenda senza soluzione di continuità. Una concezione che si accorda con la sensazione di essere parte di un unico grande Essere, dove la stessa coscienza di stampo universale è presente a più livelli. Già la singola cellula ha una sua coscienza, un ruolo, una missione, ma anche dei "doveri" di comunità, o se vogliamo l'anelito a non essere sola nella sua "missione", bensì inserita armonicamente in un sistema più grande di relazioni. Così come anche i vari sistemi che compongono il corpo hanno una loro consapevolezza, un ruolo e una missione nell'ambito del sistema più ampio del corpo, dove immancabilmente sono in relazione con altri sistemi. Che il corpo sia poi intrinsecamente legato a qualcosa di intangibile ma reale lo sperimentiamo tutti i giorni. Sensazioni, percezioni, emozioni, pensieri e azioni sono connessi tra loro e il corpo risponde, asseconda o protesta, a suo modo. Ogni squilibrio (o "malattia") è essenzialmente uno squilibrio vibrazionale.

Tutti noi siamo a nostra volta inseriti in un sistema più ampio nel quale siamo chiamati a stabilire relazioni. Si parla molto di coscienza universale e in modo anche suggestivo, basti pensare alla *teoria della centesima scimmia*, ecc. Sicuramente anche in questo ambito esistono più coscienze a livelli successivi. La famiglia per esempio ha una sua coscienza collettiva, ma in senso più ampio ognuna delle comunità alle quali apparteniamo ne ha una: una coscienza cittadina, una coscienza di nazione, una coscienza umana planetaria...

Ma in fondo il bello della concezione olistica moderna è quella di ammettere anzi di valorizzare la nostra specifica *singularità*. Siamo come *onde nell'oceano*, ognuna con la sua forma e bellezza, ma ognuna parte indissolubile di quell'oceano e destinata a ritornare ad esso. Un concetto caro a diversi autori, tra i quali Joseph P. Kauffman, che scrisse:

"We are like waves in the ocean, each with a unique character and quality on the surface, but deep down we are eternally connected to one another and to the ocean as a whole. If you practice looking beyond the surface of appearances, you will begin to see the true Being that lies within each form. You will see your Consciousness looking through the eyes of another, and it is when you see yourself in another that you cannot help but develop compassion for them; because in Truth, there is no "them," there is only YOU, experiencing yourself from an inconceivable amount of perspectives."

Traduzione: " Siamo come onde nell'oceano, ognuna con un carattere e una qualità unici in superficie, ma nel profondo siamo eternamente collegati l'uno con l'altro e con l'oceano nel suo insieme. Se fai pratica guardando oltre la superficie delle apparenze, inizierai a vedere il vero Essere che giace all'interno di ogni forma. Vedrai la tua Coscienza guardare attraverso gli occhi di un altro, ed è quando ti vedi in un altro che non puoi fare a meno di sviluppare compassione per gli altri; perché nella Verità non ci sono "loro", ci sei solo TU, che sperimenti te stesso da una moltitudine incredibile di prospettive."

(tratto da " *The Answer Is YOU: A Guide to Mental, Emotional, and Spiritual Freedom* ", di Joseph P. Kauffman)

Non c'è quindi un **Tu** o un **Io** nel mare della coscienza universale. La radice è la medesima, l'ESSENZA è la stessa. L'anelito verso l'Amore, la Conoscenza e la Beatitudine sono in origine le medesime, anche se poi occultate dai vincoli e condizionamenti indotti dall'esterno. Ma allo stesso tempo ogni individuo è UNICO. E questa unicità è quella che ognuno di noi è chiamato a rispettare e valorizzare.

IL FENOMENO DELLA CENTESIMA SCIMMIA



La teoria della centesima scimmia è un supposto fenomeno paranormale in ambito sociale che lo scrittore inglese Lyall Watson dichiarò di avere osservato per la prima volta nel 1979 nell'isola giapponese di Koshima.

L'esperimento consisteva nell'osservare il comportamento allo stato selvaggio di un gruppo di 100 scimmie macaco. Gli scienziati davano da mangiare alle scimmie delle patate dolci sepolte nella sabbia. Alle scimmie piaceva il gusto delle patate, ma trovavano la sabbia assai sgradevole. Un giorno una femmina di 18 mesi chiamata Imo scoprì che era in grado di risolvere il problema lavando le patate in un ruscello. In seguito insegnò questo trucco a sua madre. Anche i suoi compagni di gioco impararono a lavare le patate e lo insegnarono alle loro madri. In breve tempo tutte le scimmie giovani impararono a lavare le patate per renderle più appetitose. Gli adulti che imitarono i loro figli appresero questo miglioramento sociale, mentre gli altri continuarono a mangiare le patate sporche di sabbia. Un dato giorno, quando il sole sorse all'orizzonte, erano 99 le scimmie che avevano imparato a lavare le loro patate (ovvero quasi tutte). Supponiamo inoltre che proprio quella mattina, la centesima scimmia imparò a lavarle. A quel punto accadde una cosa molto interessante: l'energia aggiunta di questa centesima scimmia aprì in qualche modo un varco ideologico. La cosa più sorprendente, osservata dagli scienziati, fu il fatto che l'abitudine di lavare le patate dolci attraversò, in seguito, il mare. Intere colonie di scimmie sulle altre isole cominciarono a lavare le loro patate dolci.

La lezione della centesima scimmia sarebbe stata chiara: se un numero sufficiente di persone, ovvero una "massa critica", sperimenta una stessa esperienza, ad un certo punto si produrrà lo stesso fenomeno transpersonale che si è verificato fra le scimmie giapponesi, e tutta l'umanità sperimenterà una trasformazione istantanea. Tuttavia lo stesso Watson ritrattò la sua "teoria" alcuni anni più tardi, affermando che indagini successive avrebbero mostrato che in realtà le scimmie avevano effettivamente imparato a lavare le patate, ma tutte per prove ed errori o per imitazione. Diversi autori continuano però a sostenere la validità di tale teoria applicata all'essere umano, in grado di sviluppare forme di coscienza comune. Si spiegherebbero così vari misteri del passato (civiltà che quasi contemporaneamente in parti opposte del mondo, avevano conoscenze simili e avanzatissime, a livello scientifico, architettonico e in altri campi).

Il concetto di benessere olistico

Nella medicina moderna non esiste un concetto univoco di salute. L'attenzione è puntata viceversa sulla mancanza di salute, definendo così la malattia come alterazione di una serie di parametri biologici. Il dualismo salute-malattia si manifesta quindi come contrapposizione tra salute e non-salute (la *malattia*, appunto), dove paradossalmente è la seconda, la NON-salute l'unica a poter essere individuata e misurata.

Ancora più sfumata è la definizione di benessere, che secondo l'OMS determina la salute, nelle sue componenti "*fisica, mentale e sociale*". Il benessere è definito dalla Treccani anzitutto come *Stato felice di salute, di forze fisiche e morali*, mentre Wikipedia lo inquadra come *uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona all'interno di una comunità di persone (società). Il benessere consiste quindi nel miglior equilibrio possibile tra il piano biologico, il piano psichico ed il piano sociale dell'individuo; la condizione di benessere è di natura dinamica.*

Entrambe le definizioni, la seconda in modo più approfondito e articolato, mettono in campo non solo la dimensione fisica, ma anche quelle psichica e sociale, avvicinandosi a una concezione olistica di ben-essere come pieno equilibrio dell'individuo sui piani mentale, emotivo e fisico. Ma nonostante le definizioni sia la medicina che molte correnti della psicologia trattano disagio e malattia con una logica da meccanico, ossia cercando e isolando il pezzo che "non funziona", curando infine il singolo organo piuttosto che la persona olisticamente intesa. Il concetto olistico di benessere si basa invece su una nuova metafisica che supera sia il modello *materialistico* (in base al quale la materia dà luogo alla mente), che quello *dualistico* (in base al quale materia e mente fanno parte di contesti separati, da studiare con strumenti diversi). Questa nuova metafisica, definita dalla Brennan² come *monismo trascendentale* postula che la materia prima dell'universo è la coscienza, mentre la materia-energia deriva dalla coscienza stessa. Tale concezione è strettamente legata al concetto di interconnessione tra tutte le dimensioni dell'essere, a livello individuale, così come alla completa interconnessione tra-esseri a livello collettivo e trans-personale.

² Barbara Ann Brennan: "Luce emergente", Corbaccio ed., 1994

4. Le metafisiche che hanno ispirato i modelli scientifici

Ogni modello scientifico si basa su una particolare idea del mondo. Non sempre tale "idea sottostante" è dichiarata o resa esplicita. Spesso è anzi così implicita e incontestata che si può estrapolare solo a posteriori. E' stato il dottor Willis Harman a teorizzare i tre fondamentali approcci metafisici della storia dell'umanità, nel suo libro "*Global Mind Change*".

Esaminiamole:

- **M1 – Il Monismo Materialistico:** secondo il quale tutto l'universo ha origine da una sostanza-base, la materia-energia. La realtà può essere conosciuta soltanto mediante lo studio di ciò che è misurabile e la coscienza, qualsiasi cosa sia, emerge dalla materia (il cervello), come frutto del processo evolutivo. Tutto ciò che attiene alla materia deve quindi accordarsi alle scoperte scientifiche sul funzionamento del cervello, dato che l'esistenza di una coscienza separata dall'organismo fisico vivente è del tutto inconcepibile in questa visione. **Motto: *la materia dà luogo alla mente.***
- **M2 – Il Dualismo:** secondo il quale l'universo è composto da due sostanze prime fondamentalmente diverse tra loro, quali la materia-energia e la mente-spirito. La materia-energia deve essere studiata con gli strumenti propri della scienza, mentre la mente-spirito va esplorata con altri mezzi più adeguati. Si sviluppano pertanto due tipi di conoscenza, diversi e complementari, che si presume si sovrappongano in certi campi (per esempio nell'ambito dei fenomeni psichici). **Motto: *materia più mente.***
- **M3 – Il Monismo Trascendentale:** secondo il quale la materia prima dell'universo è la coscienza. La coscienza è primaria e la materia-energia ne discende in qualche modo. Il mondo fisico è per la mente universale ciò che il sogno è per la mente individuale. Si può entrare in contatto con la realtà che soggiace al mondo fenomenico con l'intuizione profonda piuttosto che con i sensi fisici. La coscienza non è più, quindi, il prodotto finale di una evoluzione della specie, bensì esiste a priori rispetto alla materia. **Motto: *la mente dà luogo alla materia.***

Le idee ancora oggi prevalenti in materia di malattia e salute riflettono soprattutto il primo modello di metafisica definito da Harman, ossia il Monismo Materialistico. Secondo questo modello metafisico tutto ciò che esiste nell'universo è riconducibile agli elementi costitutivi elementari (elettroni, protoni, neutroni e quant'altro). Ogni aspetto della realtà può essere compreso e governato se studiato al livello delle sue particelle costitutive, cosicché abbiamo interiorizzato la tendenza a suddividere in parti distinte e studiare le singole parti. Da qui una medicina che si occupa dei singoli organi o al massimo di un sistema che comprende più organi integrati. Un approccio che ci ha consentito progressi enormi ma che non garantisce la salute,

dato che risolto un problema, spesso, ne emerge un altro. Oppure una determinata terapia provoca effetti cosiddetti "collaterali", che vengono visti come qualcosa di separato, di anomalo o di disturbo alla terapia in corso.

In questo corso assumeremo invece il modello M3 come fondamento di ogni successivo ragionamento. Assumendo il *monismo trascendentale* come base del lavoro ipotizzeremo pertanto che la realtà di base dell'universo sia l'*essenza* di tutto ciò che esiste e che ogni creazione deriva da tale essenza: sia la nostra coscienza individuale, sia la nostra mente, che i nostri sentimenti e infine il corpo e la materia in generale.

Il concetto olistico di ben-essere implica l'allineamento tra la nostra essenza e tutte le sue derivazioni successive, ovvero mente, emozioni e corpo. Il disagio e la malattia sono invece conseguenza del fatto che la nostra essenza viene bloccata e non può esprimersi compiutamente a tutti i livelli. Il disagio indica pertanto una separazione tra il nostro modo di manifestarci nel mondo e la nostra essenza. In quest'ottica disagio e malattia sono un segnale, portano con loro un messaggio di separazione che vuole essere sanata. Ciò implica una responsabilizzazione di ciascun individuo rispetto al proprio stato di salute fisico e psichico, in quanto non esisterebbe alcun disagio in presenza di un perfetto allineamento tra essenza, mente, emozioni e corpo fisico.

Il *sistema di bilanciamento* di ogni individuo agisce infatti per ristabilire un equilibrio sulla base del principio universale dell'ordine, ogni qual volta necessario. Questa azione benefica opera sia all'interno dei "confini" del nostro sistema energetico che all'esterno, consentendoci di mantenere l'equilibrio anche con tutto ciò che ci circonda. Tuttavia in determinate condizioni che esamineremo in seguito tale equilibrio viene alterato, sostanzialmente a causa dell'interruzione dei flussi di comunicazione tra le nostre diverse dimensioni. La comunicazione tra le nostre dimensioni è infatti di fondamentale importanza: se il corpo ha bisogno di riposo invia dei messaggi, prima sotto forma di vago malessere o semplice sensazione di stanchezza, poi, se il primo messaggio è rimasto inascoltato, sotto forma di dolore. Spesso questi messaggi rimangono però inascoltati a causa di un atteggiamento di negazione, che è, appunto, un segnale di scollamento, di interruzione delle comunicazioni e, se

vogliamo, della "leale collaborazione" tra mente, emozioni e corpo. Una "leale collaborazione" che è sempre possibile ripristinare, in modo da riconciliare mente, emozioni e corpo, riscoprire la loro intrinseca unità e ridare valore all'essenza quale fulcro della salute. Nel corso della lezione 3 esamineremo l'origine profonda dei disagi psico-fisici e la fisiologia dei blocchi emozionali e delle convinzioni limitanti.

Il disagio psico-fisico può essere letto anche come esperienza di vita, che porta con sé un insegnamento importante che l'individuo ha bisogno di far suo attraverso l'esperienza di dolore. La sofferenza ci costringe, infatti, a interrompere i ritmi di una quotidianità nella quale ci lasciamo a volte poco spazio per l'ascolto, la riflessione e il riallineamento di abitudini e azioni con il nostro scopo di vita. E' il momento nel quale siamo portati a fermarci, a riflettere, a cambiare. Il momento dei bilanci e dei nuovi propositi. Il momento delle decisioni coraggiose, difficili se non impossibili finché ci appoggiamo a una *routine* a volte grigia ma rassicurante.

Spesso si sente dire che nulla accade per caso: il più delle volte non si riesce a comprendere il motivo del verificarsi di certe condizioni, ma se si fa attenzione ci si accorge che accadono in prossimità di un cambiamento, di una svolta, quando c'è necessità di imparare qualcosa.

Si potrebbe dire che l'inconscio è all'opera e fa andare verso la direzione di cui si ha bisogno in un determinato momento, una sorta d'attrazione verso qualcosa che sarà utile all'evoluzione, all'andare avanti. Quindi, anche se inconsapevolmente, siamo noi stessi i fautori delle esperienze cui andiamo incontro, di ciò che ci capita. Oppure, possono essere le forze dell'universo ad agire, intervenendo per riequilibrare situazioni che hanno preso una piega sbagliata, una sorta di reazione uguale e contraria all'azione perpetrata. Ecco allora che la malattia cambia il modo di vivere e di approcciarsi alle cose, entrando "a gamba tesa" per bloccare un modo di fare sbagliato.



Corsi on Line di Erba Sacra

Teoria e Pratica della Pranoterapia

Docente: Marco Marchetti

LEZIONE 1

Programma completo del corso

Introduzione	
Parte Prima	Questioni generali
Parte Seconda	Principi di Pranologia
Parte Terza	Sperimentazione in Pranologia
Parte Quarta	Trattamenti
Parte Quinta	Prontuario
Parte Sesta	Tecniche di carico e scarico energetico
Parte Settima	Tecniche di controllo mentale
Parte Ottava	Elementi di Radionica
Bibliografia	



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di OPERA,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

INTRODUZIONE

Questo Corso Teorico-Pratico di Pranoterapia vuole essere un valido supporto a quanti operano con le “*energie*” e a quanti si occupano in termini “*olistici*” della Cura e della Guarigione dell’essere umano. Il Corso è suddiviso Otto Parti ed ognuna affronta un tema specifico della Pranoterapia.

La **Prima Parte** affronta le questioni generali su come la **Pranoterapia** è percepita come **Pratica Professionale** e ricerca scientifica. E’ evidente che un buon Pranoterapeuta deve poter accedere ad uno studio lungo teorico-pratico in quanto di “*avventurieri*” che si spacciano come Guaritori purtroppo è pieno il nostro tempo. Non dobbiamo fare dei “*maghi*” e tantomeno improvvisarci “*medici*”. Solo uno studio approfondito ed una pratica costante può garantire il nostro Cliente.

La **Seconda Parte** affronta le questioni generali e soprattutto la **Pranologia** come scienza. E’ abbastanza chiaro che se esiste una Psicoterapia, cioè una cura attraverso la Psiche, che ha come scienza di riferimento la Psicologia, così esiste una Pranoterapia che ha come scienza di riferimento la Pranologia.

La **Terza Parte** tratta il tema della **Sperimentazione in Pranoterapia**. Si vuole conoscere la qualità e la quantità di energia che possediamo, il famoso “*Prana*” e se questo può essere donato. A questo punto si può pensare ad un setting pranico così come deve essere

La **Quarta Parte** affronta il tema specifico dei **Trattamenti**. Come e dove imporre la mani per poter aiutare nel riequilibrio il Cliente.

La **Quinta Parte** ci sarà un **Prontuario di malattie fisiche, psicofisiche e spirituali**. Avremo da ultimo un capitolo dedicato anche agli animali ed alle piante.

Nella **Sesta Parte** si darà spazio alle **Tecniche di Carico Energetico e Scarico Energetico**.

Nella **Settima Parte** tratteremo di alcune **Tecniche di Controllo Mentale** che sono tanto utili per chiunque lavori con le Energie.

Nell'**Ottava Parte** tratteremo brevemente della **Radionica** e dell'uso di strumenti, come il Pendolino, per trovare i Centri Sottili ed anche per aver a distanza delle capacità curative.

Per ultimo avremo anche una **Bibliografia Generale** che ci potrà essere d'aiuto.



INDICE

PRIMA PARTE: Questioni Generali

Capitolo I	La pratica umanistica e professionale della Pranoterapia.
Capitolo II	Promuovere la ricerca scientifica.
Capitolo III	La questione della scientificità.
Capitolo IV	Pensare per tempo alla Formazione.
Capitolo V	Il rapporto con la Parapsicologia.

SECONDA PARTE: La Pranologia

Capitolo I	Orizzonti, Teorie, Sperimentazioni in Pranologia.
Capitolo II	Ipotesi di funzionamento della Pranologia.
Capitolo III	La sperimentazione in Pranologia.
Capitolo IV	L'ipotesi del Sistema Energetico Vivente.

TERZA PARTE: La Pranoterapia

Capitolo I	Psicologia, formazione, professionalità del Pranoterapeuta.
Capitolo II	Il Cliente di Pranoterapia.
Capitolo III	La Seduta di Pranoterapia.
Capitolo IV	La Gestualità in Pranoterapia.
Capitolo V	Risultati in Pranoterapia.

QUARTA PARTE: Trattamenti

Capitolo I	Trattamenti in generale.
Capitolo II	Prevenzione e Riequilibrio.

QUINTA PARTE: Prontuario

Capitolo I	Stati post-traumatici.
Capitolo II	Stati patologici del livello somatico e psicosomatico.
Capitolo III	Stati patologici del livello psichico.
Capitolo IV	Difficoltà esistenziali e spirituali.
Capitolo V	Gli animali domestici e le piante.

SESTA PARTE: Tecniche di carico e scarico energetico

Introduzione

Capitolo I	Respirazione, Psicosoma, Esercizi.
Capitolo II	Tecniche di carico energetico.
Capitolo III	Tecniche di scarico energetico.

SETTIMA PARTE: Tecniche di Controllo Mentale

Introduzione

Capitolo I	Cervello, Mente, Superconscio.
Capitolo II	Il rilassamento fisico controllato.
Capitolo III	Il rilassamento mentale controllato.
Capitolo IV	Il miglioramento personale.
Capitolo V	Il controllo del dormire.
Capitolo VI	Il risveglio controllato.
Capitolo VII	Il controllo dei sogni.
Capitolo VIII	Il controllo del mal di testa.
Capitolo IX	Lo schermo mentale.
Capitolo X	Tecnica delle “Tre Dita”.
Capitolo XI	Lo specchio della Mente.
Capitolo XII	Il bicchiere d’acqua.
Capitolo XIII	Il controllo delle cattive abitudini.
Capitolo XIV	Levitazione della mano.
Capitolo XV	Il guanto anestetico
Capitolo XVI	L’Onda “PSY”.
Capitolo XVII	La Direzione Sud.
Capitolo XVIII	Primo Regno: i Minerali.
Capitolo XIX	Secondo Regno: i Vegetali.
Capitolo XX	Terzo Regno: gli Animali.
Capitolo XXI	L’Essere Umano e lo Stampo dell’Anima.
Capitolo XXII	Il Laboratorio.
Capitolo XXIII	I Consiglieri-Collaboratori

Capitolo XXIV	La programmazione mediante lo “Stampo di Luce”.
Capitolo XXV	Riflessioni sull’influsso dell’Energia Unificata.
Capitolo XXVI	La Psicorientologia.
Capitolo XXVII	Considerazioni finali.

O T T A V A P A R T E: Elementi di Radionica

Introduzione

Capitolo I	I Tre postulati della Radionica.
-------------------	----------------------------------

BIBLIOGRAFIA

PRIMA PARTE

Questioni Generali

CAPITOLO I

La pratica umanistica e professionale della Pranoterapia

Questo titolo esprime la significanza ed il modo di operare in termini terapeutici nel “Prana”, che ne simboleggia la sua pregnanza energetica, filosofica e relazionale. Quanto affermato equivale a distinguere il tema in quattro distinti settori rivolti a: 1) Pranoterapeuti Istitivi, 2) Pranoterapeuti per così dire “diventati”, 3) Leaders di settore, 4) Clienti.

1. Ai **Pranoterapeuti Istitivi** (o Guaritori), allo scopo di praticare in modo umanistico e professionale la Pranoterapia, si chiede di entrare in un quadro di riferimento culturale ed esistenziale più complesso di quello antropologico-devozionale o vitalistico, in cui sono rimasti relegati finora. Essi dovranno soprattutto fare i conti con il loro “Io inflazionato” o “superenergetico” che è tipico di chiunque abbia una forte spinta dall’interno e che rischia di renderlo sordo alle voci provenienti dall’esterno.
2. Ai **Pranoterapeuti “diventati”** tali, grazie ad una Disciplina che ha sviluppato le loro facoltà latenti, si chiede di uscire dal loro ghetto esoterico. Come tutti i “convertiti” essi usano indiscriminatamente concetti e termini, presi in modo particolare dalle Discipline Orientali, senza sottoporli ad un minimo di verifica concettuale e cadono così nella trappola di trasformare il linguaggio simbolico in “scienza aprioristica”. Ma questo è il meno; essi non apportano, soprattutto, il contributo della loro Intuizione Creativa e si limitano ad essere dei ripetitori, con valutazioni più o meno originali sul tema, come tanta pubblicitaria di settore dimostra.
3. Ai **Leaders di settore**, per una pratica umanistica e professionale della Pranoterapia, si chiede di uscire dalla mania di pretendere la verifica della “facoltà di guarire”, nei candidati alla Professione, attraverso “macchine testatrici”. Tale mania, a lungo andare, è diventata sospetta, perché sembra nascondere degli affari

di macchine brevettate con varie sigle. Ma, ancor più, ha messo la Pranoterapia in Italia, su una via suicida, perché le proposte le Legge promosse da questi Leaders, cattivi consiglieri, e presentate al Parlamento, puntano su una Legislazione che dovrebbe garantire i fruitori, offrendo loro operatori testati con apposite macchine. In tal modo ci si è introdotti in una situazione senza uscita, considerando che non esiste al Mondo una tale macchina capace di testare la capacità di guarire, come non è stata ancora verificata sperimentalmente l'Energia di cui parla la Medicina Tradizionale Orientale ed Occidentale, sulla quale tuttavia si basa una articolata prassi terapeutica. Allora perché non si dovrebbe ricorrere alla famigerata "macchina della verità"? Inoltre non si vede come proprio al Pranoterapeuta occorra un simile "test", che non è richiesto, per esempio, al Farmaco Omeopatico. In altre parole c'è una obiettiva equazione tra il Farmaco Omeopatico ed il Pranoterapeuta, in quanto "Uomo-Medicina". La via d'uscita sta in un breve periodo di Tirocinio Previo ed in un lungo Training di Formazione; il Tirocinio Previo verifica gli effetti ottenuti dall'Operatore ed il Training terrà lontani gli amanti della "faciloneria".

4. Anche ai **Clienti** è necessario un discorso per una pratica umanistica e professionale della Pranoterapia. Troppo spesso, ancora, si ricorre a questa forma terapeutica in "Articulo mortis" e troppo spesso si cerca il Miracolo. Occorre affermare in modo chiaro e tondo di mettere in conto che la Pranoterapia è solo un Presidio Terapeutico Umano, con i suoi successi e con i relativi fallimenti. Questi ultimi dipendenti dal verificarsi o non della Catalisi fra quel dato Operatore e quel dato Cliente. Bisogna mettere sull'avviso i potenziali fruitori contro quelle trasmissioni televisive che falsificano la realtà, non perché affermano il falso ma perché tacciono il vero, cioè non riportano mai (secondo una prassi consolidata nella pubblicità) i fallimenti accanto ai successi.

CAPITOLO II

Promuovere la ricerca scientifica

Recenti e non marginali segnali emersi nel dibattito culturale del nostro paese, hanno rimandato messaggi di ritorno rispetto alla Pranoterapia, contraddittori: da una parte riconoscimenti e plausi incondizionati, dall'altra resistenze ed aggressività preoccupanti. L'accettazione e le attestazioni alla Pranoterapia ci confortano e ci sostengono. E' buona norma, però, prendere in considerazione anche le voci contrarie, come stimolo di evoluzione e di affinamento del nostro lavoro, oltre che di onesto confronto culturale.

Ci si chiede: perché i cultori di Discipline cosiddette "esatte", non si prendono la responsabilità di studiare i fenomeni macroscopici e secolari, fra i quali si pone la Pranoterapia ed invece si lasciano alla buona volontà di qualche studioso (vedi Bibliografia alla fine del testo) e poi si rimprovera di farlo? In altre nazioni europee ed americane la Scienza Ufficiale partecipa attivamente alla Ricerca nel campo della Parapsicologia (soprattutto i Militari) e della Guarigione Paranormale, elaborando metodiche e presentando risultati sperimentali notevoli. In Italia tutto questo sforzo viene costantemente snobbato; ecco perché accade che i teorici della Pranoterapia siano costretti a sforzi notevoli per tradurre in un linguaggio comprensivo un Mondo apparentemente anomalo. In questa maniera di andare avanti equivoci, imprecisioni ed anche errori interpretativi, ipotesi azzardate sono all'ordine del giorno. Invece di passare immediatamente alle stroncature non sarebbe più corretto prendere in considerazione questo materiale?

Non ci si deve preoccupare di boicottare la Medicina Organicista Ufficiale (che è nata solo 300 anni fa!); quanto invece di trovarsi impreparati all'esplosione di Medicine Olistiche come la Pranoterapia che ha in sé una grande potenzialità. Il miglior modo di prepararsi sta nel promuovere la Ricerca Scientifica (così come accade all'estero), adeguare il linguaggio e distinguere gli ambiti. Guai se si ricorresse all'intimidazione o alle frasi fatte oppure alle asserzioni apodittiche. Sgombriamo dalla mente le nostre convinzioni ma pretendiamo anche che altri sgombrino dalle loro menti convinzioni prefabbricate e diamoci tutti il beneficio del dubbio.

Nella storia vi sono modalità che si ripetono, gli *“eterni ritorni”* storici che nessuno impara. Come affermava Thomas Huxley: *“E’ il solito destino delle nuove verità che cominciano come Eresie e finiscono come Superstizioni”*; anche il Cristianesimo arrivò come una Rivoluzione contro la supremazia dei falsi Dei e terminò con il divenire una Tradizione basata sull’Inquisizione. La Scienza di Galileo arrivò a muovere il dogmatismo introducendo il *“Principio della Dimostrazione”* ed ora la stessa è divenuta una Tradizione con i suoi Sacerdoti ed i suoi Inquisitori che non ammettono dubbi ed aprono la *“caccia alle streghe”*.

La Pranoterapia sta cominciando come Eresia e Dio non desidera che anch’essa, con il passare del tempo, diventi una Superstizione senza tentennamenti e dubbi. Il fenomeno miracolistico è pericoloso perché schiaccia la specificità della Pranoterapia su di uno sfondo favolistico così come accadde alla Psicoterapia durante la cura dell’Isteria. La disinformazione risulta notevole ma dobbiamo affermare che molti sedicenti Pranoterapeuti si vestono da *“Unti dal Signore”* ed impongono le mani credendo di curare la forfora ed il tumore! Allora su cosa deve basarsi un Pranoterapeuta? I problemi che ci stanno davanti sono di tre ordini: 1) Stabilire se una persona sia davvero in possesso di un Prana tale da essere donato, 2) La scientificità della Pranoterapia, 3) La formazione degli Operatori.

Il primo problema riguarda i criteri con cui stabilire se un soggetto abbia oppure no le capacità di curare ed in quale misura. In questo campo in Italia si è imboccata la via più lunga e la meno produttiva per adeguare la Pranoterapia alle esigenze future. Questa via più lunga sta nel voler affermare in termini aprioristici alcune situazioni, come voler dimostrare che solo le macchine sono capaci di testare una persona. Prima di dimostrare che un soggetto sia certificato da una macchina Kirlian bisogna comunque dimostrare che questa macchina sia davvero in grado di certificare la presenza o meno del giusto Prana per poter curare. Non è giusto che la Pranoterapia in Italia, unica al Mondo, dipenda da una certificazione tramite macchine in via di sperimentazione.

Il singolo candidato potrà essere certificato su queste basi: 1) Sotto controllo di una apposita Commissione (chi ha richiesto dovrà compiere alcuni trattamenti di preparati biologici messi già a punto da ricercatori degli U.S.A. e da alcuni in Italia; 2) Il candidato

opererà alcuni trattamenti su Clienti in una situazione scelta con una metodica di base (sempre sotto controllo di una Commissione); 3) Si richiederà (quando ci sarà una Legge sulla Pranoterapia) una documentazione controfirmata da Medici e depositata da un Notaio; 4) Le strumentazioni attualmente disponibili (Kirlian, elettroencefalografo, elettrovisore, misuratore termico) avranno una funzione di supporto che diventerà lentamente più importante con il procedere della quota statistica dei Candidati, in rapporto alla loro effettiva operatività.

CAPITOLO III

La questione della scientificità

Il secondo problema riguarda la teoria scientifica con cui dimostrare come opera la Pranoterapia. Sia ben chiaro, la Pranoterapia esiste da millenni, è innegabile, non è in discussione questo. La discussione verte sul tipo di spiegazione, cioè sul modello scientifico che va costruito per spiegare il fenomeno reale della Pranologia, ovvero della sua cura: la Pranoterapia. Non si vuole scoprire l'acqua calda ma indicare gli ambiti in cui muoversi e, darsi delle precisazioni terminologiche con cui intendersi. Nella disputa di quali siano i criteri per stabilire la Verità Scientifica di qualsiasi oggetto, si afferma di come serva una "oggettività forte" oppure di una "oggettività debole". E' vero quello che risulta essere "oggettivo" ma non è poi così semplice definire cosa esso sia. Con l'espressione "oggettività forte" si intende una verità che corrisponde ad un reale al di fuori di noi e che esiste con quelle modalità o dimensioni oppure qualità, anche prescindendo dall'Osservatore e dai suoi Strumenti. E' l'oggettività che tutti pretendono di avere e che forse ben poche Teorie Scientifiche posseggono. Sarebbe presuntuoso ed inopportuno definire la Pranoterapia e la Parapsicologia verità scientifiche secondo il metodo di Galileo, anzi sarebbe improduttivo.

Con l'espressione "oggettività debole" si intende un'affermazione che sia valida per qualsiasi Osservatore dotato di raziocinio, si distingue dalla "soggettività" in quanto tale affermazione o definizione rimane invariante nonostante possano variare gli Osservatori. Si potrebbe così denominarla "intersoggettività". Anche un realista convinto non può negare che l'oggettività debole sia sufficiente alla costruzione della Scienza. La perentorietà di chi afferma essere la Pranoterapia materia non scientifica è altrettanto cieco di chi afferma l'assolutezza di una qualsiasi Teoria. Se invece affermiamo essere la Pranoterapia una ipotesi scientifica, nel senso che essa è inscindibilmente legata all'umana interpretazione ed al ruolo della soggettività, siamo allora sulla buona strada. E' infatti indubbio che nella "Pratica dell'Imposizione delle Mani" di persone dotate si verifica una situazione che determina un processo di cambiamento di stato in soggetti patologici.

Questa formulazione ci libera da molte pastoie e ci toglie dalla schiavitù della “oggettività forte”. Come giustamente scrive Stanislav Grof, la concezione del Mondo come supermacchina formata dall’assemblaggio di innumerevoli oggetti separati ed esistenti indipendentemente dall’Osservatore, è diventata antiquata ed è stata relegata negli archivi storici della Scienza. Il modello aggiornato mostra l’Universo come *“rete unificata ed indivisibile”* di eventi e di relazioni; le sue parti rappresentano aspetti e schemi diversi di un processo integrale di una complessità inimmaginabile. L’Universo della Fisica Moderna somiglia più ad un sistema di processi di pensiero che ad un gigantesco meccanismo ad orologeria.

Man mano che gli scienziati hanno sondato le profondità della Materia e studiato multiformi aspetti dei processi che avvengono nel Mondo, il concetto di *“sostanza solida”* è gradualmente scomparso lasciando schemi archetipici, formule matematiche astratte o di ordine universale. Di conseguenza non sembra azzardato concepire la possibilità che il *“Principio di connessione”* nella rete cosmica sia la *“Coscienza”*, in quanto attributo primario ed ulteriormente irriducibile dell’esistenza. Di fronte a queste affermazioni, non sembra alquanto retrogrado, da parte di molti ricercatori e dalla parte della Pranoterapia, nella formulazione delle teorie, andare a cercare i nostri dialoganti nel campo della macrofisica? Perché dobbiamo, proprio noi, operatori della *“Medicina a misura dell’essere umano”* puntare le menti e sprecare le risorse intellettive in teorie così anguste, quali quelle di cercare *“biofotoni”* che escono dalle nostre mani?

CAPITOLO IV

Pensare per tempo alla formazione

Il terzo problema che pone, riguarda la formazione del Pranoterapeuta. Una volta stabilita la certificazione sarà necessario che gli Operatori abbiano una preparazione professionale adeguata. Il 21 Dicembre 1986 è stata emanata una direttiva CEE che dispone i criteri di Formazione e Selezione per i Professionisti che vogliono esercitare la loro attività in ambito europeo. In particolare, tale candidati, per conseguire la loro qualifica, dovranno avere frequentato un Corso di Formazione Parauniversitario. Tale direttiva dispone che la Professione relativa alle specifiche qualifiche conseguite potrà essere esercitata nei paesi comunitari a partire dal 4 Gennaio 1991. Fra le proposte coinvolte, anche quelle relative alla *“Paramedicina”*.

Sgombrato il campo da equivoci possiamo affermare cosa sia una *“Pratica Umanistica e Professionale della Pranoterapia”*. Pranoterapeuta è chi, a scopo terapeutico, imponendo le mani su soggetti afflitti o non da stati patologici, causa in essi modificazioni non momentanee e documentabili nel senso della guarigione o del miglioramento dello Stato di Salute. La Pranoterapia è quindi un *“Presidio Terapeutico”* il cui esercizio comprende lo studio e l’impiego di diverse metodiche inerenti all’imposizione delle mani allo scopo di prevenire e curare diversi Stati patologici; la conoscenza dei meccanismi di salute e di malattia, nella prospettiva medica classica ed in quella energetica-olistica secondo le Antiche Tradizione Mediche sia occidentali che orientali; la conoscenza e l’uso di Discipline che tutelino ed aumentino le prestazioni dell’Operatore.

Alle spalle di tutto ciò, quindi, vi sta una formazione adeguata, che fa del Pranoterapeuta un *“intellettuale istintivo”* ed un Professionista che dedica la sua esistenza alla cura ed alla ricerca e grazie ai giusti proventi di questa, vive. Il Neoumanesimo è un modo di essere in cui sono integrati prova sperimentale e sensibilità, individualità e solidarietà, professionalità e servizio. La Pranoterapia è una Medicina Umanistica perché senza ricorrere a farmacopee o a strumentazioni medicali, cura facendo leva sulle capacità di autoguarigione e di guarigione dell’Essere Umano in quanto tale.

Perciò la formazione relativa deve avere lo scopo di ampliare l'ambito degli studi medici, rifacendosi alle grandi Tradizioni Terapeutiche radicate nelle civiltà occidentale ed orientale e facendo leva sugli aspetti umanistici di tali Tradizioni. Un'ulteriore precisazione deve essere affermata sul concetto di Neumanesimo: è tutto ciò che appartiene all'Essere Umano come soggetto in relazione con il Macro ed il Microcosmo, attraverso tutte le sue parti. Perciò l'Operatore non solo integra se stesso in ogni sua parte, immergendola in una verifica disciplinare e culturale ma integra se stesso come parte di un tutto intero, in quell'intero che è il Cosmo Energetico di cui siamo espressione.

Dal Momento che l'Essere Umano non guarisce perché dona medicine, opera chirurgicamente, manipola, interpreta la Psiche ma dona tutto quanto espresso sopra in quanto espressione della Potenza Guaritrice della Natura e della Sopranatura, egli guarisce. Quindi la migliore medicina che l'Umanità abbia è l'Essere Umano stesso ed è l'Essere Umano perciò l'oggetto primo di ogni formazione che intenda creare Professionisti seri, di lunga durata e di grande efficacia.

CAPITOLO V

Il rapporto con la Parapsicologia

Da qui di seguito un breve accenno ad una questione, quella del rapporto fra la Pranoterapia e la Parapsicologia, che per molti operatori del settore è ritenuta molto importante. Secondo Joseph Pratt, collaboratore del pioniere nella ricerca parapsicologica Joseph Rhine, quest'ultima si divide in due campi di ricerca: 1) La Percezione Extrasensoriale (ESP), 2) La Psicocinesi (PK).

La Percezione Extrasensoriale consiste nel divenire consapevoli di un oggetto o evento esterno oppure di una situazione che vada oltre le possibilità dei canali sensoriali o comunque di reagirvi. A questo campo appartengono: 1) La Telepatia, 2) La Chiaroveggenza, 3) La Chiaroudenza, 4) La Precognizione, 5) La Diagnosi a distanza.

La Psicocinesi consiste nell'esercitare un'influenza su un oggetto o un evento esterno oppure una situazione, senza l'uso diretto di qualsiasi energia fisica, meccanica o con strumenti.

Nel momento in cui si mette direttamente in rapporto la Pranoterapia con la Parapsicologia occorre immediatamente mettere in chiaro un fatto: le due Discipline hanno stretti rapporti ma sono decisamente distinte fra di loro. Invece sovente ritorna l'implicita affermazione che Pranoterapia e Parapsicologia si identificano, particolarmente sotto l'aspetto della Psicocinesi. Non tutti i Pranoterapeuti sono Psicocinetici, né tutti gli Psicocinetici sono Pranoterapeuti. La Psicocinesi si esercita tramite un'azione mirata mentre spesso la Pranoterapia si svolge in una situazione vaga, dove l'Operatore sa genericamente che desidera la guarigione del malato/a, senza avere la minima idea di quello che avviene a livello molecolare e soprattutto il perché avviene.

Proprio quanto riferito prima circa le nuove prospettive olistiche della scienza dovrebbe indurre a partire da ipotesi più complesse che mettano l'accento sul fattore umano come Totalità. Il Guaritore dovrebbe essere considerato come espressione del Cosmo Cosciente, cioè quello che noi in effetti siamo. L'essere umano non guarisce perché dona medicine, opera, manipola, interpreta la psiche ed il corpo ma perché lui stesso è una "medicina". In altre parole è l'Amore che guarisce innanzitutto, cosa che fa divenire

alcuni “*strumenti*” curativi. Quelle sono effetto e non la causa, manifestazione ed estensione operativa della “*facoltà di guarire*”, di cui siamo dotati come specie, così come siamo dotati della facoltà di autoimmunizzarci, di creare, di pensare, di ridere, di pregare e di amare. E’ per questo che alcune persone sanno mettere a loro agio gli altri, farli star bene: sono dei “*medici naturali*”.

L’energia non è una “*cosa*” ma un “*modo di essere*”, sia dell’Universo Fisico che di quello Biologico, Psicologico e Spirituale. La Pranoterapia non è un’energia ma l’espressione di questa energia. Solo ammettendo la Facoltà della Guarigione, sottosistema energetico, del Sistema Complesso che è l’Essere Umano, diventa comprensibile la Pranoterapia e si possono spiegare la grande quantità di fenomeni di guarigione per “*contatto umano*” e gli innumerevoli fenomeni di “*autoguarigione improvvisa*” (Miracoli), altrimenti inspiegabili.

Con queste premesse possiamo emanciparci dalla Meccanica Newtoniana, dalla Biologia Macroscopica e dalle Fisiologie del 1800 che neppure la Medicina odierna tollera più. Immettiamoci in una visione armonica e complessa di Umanesimo Cosmico, operiamo ad ampio spettro e poniamo ipotesi magnifiche: distruggiamo anche noi, come hanno già operato i fisici posteinsteiniani, il dogma della supremazia della Materia sullo Spirito ed apriamoci alle Teorie dell’Informazione e dei Sistemi di Rete, lasciamoci suggestionare dalle Teorie Iniziatiche ed Esoteriche. La nostra ricerca diverrà così una parte della ricerca scientifica e magari saremo ripagati, più in là, dalla visione che il Mondo va avanti.

Lasciamo anche uno spazio di “*anarchia intuitiva e creativa*”; il mondo accademico e legislativo pretende prove ma la “*guarigione*” per se stessa è già una prova. L’Intelligenza Convergente deve essere suffragata dall’Intelligenza Divergente e tutte e due donano la Verità. Non dobbiamo diventare schiavi della coazione a scientificare anche noi stessi, di dimostrare tutto quanto e che questo sia a portata di mano. L’Essere Umano è rimane pur sempre un Mistero insondabile; una parte del lavoro di Pranoterapeuta è legata all’Empatia, alla Coscienza e queste vanno oltre la scienza ufficiale. Non dimentichiamo mai di essere l’espressione di una esigenza umanistica e non perdiamo il contatto ed il gusto con questo “*Mondo Sconosciuto*” perché i Clienti a questo fanno richiesta.



Corsi on Line di Erba Sacra

VIAGGIO INIZIATICO DI CONNESSIONE COL SÉ COME DIVENTARE UN CANALE PURO PER SÉ STESSI E PER GLI ALTRI

Docente: Michela Salotti

LEZIONE 1

Programma completo

LEZIONE 1	Preparazione al viaggio interiore.
LEZIONE 2	Meditazione contatto con l'origine e il proprio Sé.
LEZIONE 3	Meditazione dei, dee e divinità.
LEZIONE 4	Meditazione dimensione del tempo, leggi universali, Akasha e spazio sacro.
LEZIONE 5	Meditazione dualità, luce e ombra.
LEZIONE 6	Meditazione dei pianeti e delle stelle.
LEZIONE 7	Meditazione dimensione degli elementi della natura e degli animali di potere.
LEZIONE 8	Vite passate e frammenti d'anima.
LEZIONE 9	Dimensione della stirpe e dei genitori.
LEZIONE 10	Contatto e fusione di energia maschile e femminile e accoglienza stagioni vita.
LEZIONE 11	Contatto con i personali doni percettivi.
LEZIONE 12	Contatto con il Sé, le proprie Guide interiori e attivazione.
LEZIONE 13	Consapevolezza del Sé nel proprio quotidiano.

**ALLE LEZIONI SCRITTE SONO ABBINATI 13 VIDEOLEZIONI E 12 VIDEO DI
MEDITAZIONI PER UN TOTALE DI 3 ORE E 45 MINUTI.**



Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella
formazione specialistica di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

PROGRAMMA DEL CORSO

LEZIONE 1 – PREPARAZIONE AL VIAGGIO INTERIORE

- Introduzione al percorso.
- Dinamiche depotenzianti.
- Come interpretare il termine “iniziatico” in questo percorso.
- Le 12 meditazioni.

LEZIONE 2 – MEDITAZIONE CONTATTO CON L'ORIGINE E IL PROPRIO SÉ

- Consigli per vivere al meglio le meditazioni.
- Interpretazione di segni, simboli, sogni e casualità.
- Introduzione alla meditazione
- Testo della meditazione
- Video spiegazione
- Video meditazione
- Audio meditazione

LEZIONE 3 – MEDITAZIONE DEI, DEE E DIVINITÀ

- Introduzione alla meditazione
- Testo della meditazione
- Video spiegazione
- Video meditazione
- Audio meditazione

LEZIONE 4 – MEDITAZIONE DIMENSIONE DEL TEMPO, DELLE LEGGI UNIVERSALI, DEI REGISTRI AKASHICI, DELLO SPAZIO SACRO

- Introduzione alla meditazione
- Testo della meditazione
- Video spiegazione
- Video meditazione
- Audio meditazione

LEZIONE 5 – MEDITAZIONE DUALITÀ, LUCE E OMBRA

- Introduzione alla meditazione
- Testo della meditazione
- Video spiegazione
- Video meditazione
- Audio meditazione

LEZIONE 6 – MEDITAZIONE DEI PIANETI E DELLE STELLE

- Introduzione alla meditazione
- Testo della meditazione
- Video spiegazione
- Video meditazione
- Audio meditazione

LEZIONE 7 – MEDITAZIONE DIMENSIONE DEGLI ELEMENTI DELLA NATURA E DEGLI ANIMALI DI POTERE

- Introduzione alla meditazione
- Testo della meditazione
- Video spiegazione
- Video meditazione
- Audio meditazione

LEZIONE 8 – VITE PASSATE E FRAMMENTI D'ANIMA

- Introduzione alla meditazione
- Testo della meditazione
- Video spiegazione
- Video meditazione
- Audio meditazione

LEZIONE 9 – DIMENSIONE DELLA STIRPE E DEI GENITORI

- Introduzione alla meditazione
- Testo della meditazione
- Video spiegazione
- Video meditazione
- Audio meditazione

LEZIONE 10 – CONTATTO E FUSIONE DI ENERGIA MASCHILE E FEMMINILE E ACCOGLIENZA DEL POTENZIALE DI OGNI STAGIONE DELLA VITA

- Introduzione alla meditazione
- Testo della meditazione
- Video spiegazione
- Video meditazione
- Audio meditazione

LEZIONE 11 – CONTATTO CON I PERSONALI DONI PERCETTIVI

- Introduzione alla meditazione
- Testo della meditazione
- Video spiegazione
- Video meditazione
- Audio meditazione

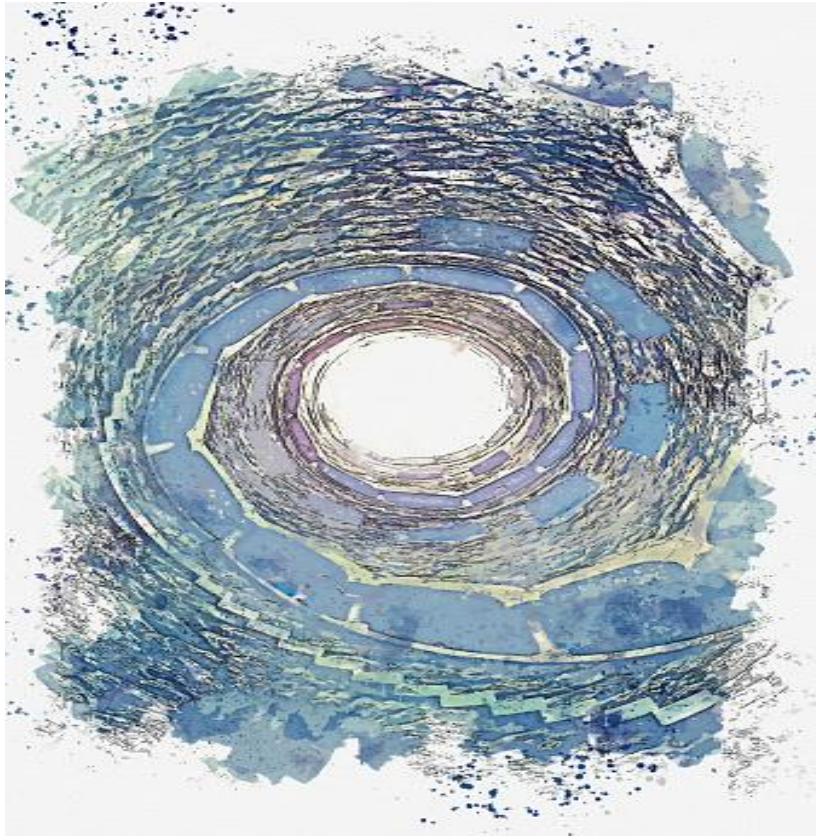
LEZIONE 12 – CONTATTO CON IL SÉ, LE PROPRIE GUIDE INTERIORI E ATTIVAZIONE

- Introduzione alla meditazione
- Testo della meditazione
- Video spiegazione
- Video meditazione
- Audio meditazione

LEZIONE 13 – CONSAPEVOLEZZA DEL SÉ NEL PROPRIO QUOTIDIANO

- Introduzione alla meditazione
- Testo della meditazione
- Video spiegazione
- Video meditazione
- Audio meditazione

PREPARAZIONE AL VIAGGIO INTERIORE



INTRODUZIONE AL PERCORSO

Questo percorso è un potente lavoro alchemico di trasformazione per prendere contatto, in modo semplice e immediato, con la forza e consapevolezza insita in ognuno di noi, che possiamo chiamare Anima, Sé Superiore, Potere Personale o come più ci risuona.

L'esperienza proposta sarà strutturata in dodici tappe; ogni tappa/lezione sarà composta da un video di spiegazione, una meditazione audio e video e un testo argomentativo inerente alla meditazione proposta.

Ogni meditazione tratterà un argomento specifico che permetterà di rivivere il percorso dell'anima partendo dalla sua origine fino al qui e ora, al nostro presente, per prendere contatto con il potenziale interiore, ripulito dalle dinamiche disarmoniche che ancora impediscono la nostra realizzazione.

DINAMICHE DEPOTENZIANTI

Cos'è che ci impedisce di essere in contatto, per noi stessi e per gli altri, con la parte più elevata e armoniosa di noi chiamata Sé Superiore, Potere Personale, Saggezza Interiore o Anima?

A sabotarci, creando insicurezza e perdita di energia, sono le convinzioni limitanti e depotenzianti acquisite nel corso della nostra vita; esse derivano da molteplici fattori che ci hanno influenzato in modo consapevole, o inconsapevole, e che possono arrivare, oltre che dal nostro personale vissuto, anche da dinamiche ancora attive a livello sottile e profondo collegate ai nostri genitori, ancorate alle memorie della stirpe, al nostro credo, al luogo in cui siamo nati, a ipotetiche vite passate e tanto altro ancora.

Più impariamo a essere in contatto con noi stessi, risanando il nostro nucleo, ovvero la struttura luminosa e forte che è dentro ciascuno di noi, più diventerà facile capire come affrontare ogni prova che la vita ci metterà di fronte, perché saremo consapevoli di avere gli strumenti per risolvere ogni dinamica e ci ricorderemo di essere più "grandi" del problema e non viceversa.

La ricostruzione di noi attraverso la liberazione delle energie sane, intrappolate nelle dinamiche e convinzioni inconsce, è la base che ci apre le porte ai nostri doni e a nuove e infinite possibilità di realizzazione. Se inizio un lavoro su di me avendo una struttura fragile, sarà più difficoltoso avere la forza per cambiare la mia realtà, mentre, più mi sento integro e stabile nel profondo, più sarà semplice accogliere e trasformare le dinamiche che mi si presenteranno nella vita.

Durante questa esperienza lasceremo andare moltissimi concetti limitanti per sostituirli con energie e pensieri di forza atti a ricostruire e rinnovare il meraviglioso contatto con quella parte di noi che ci guida, ma che spesso sentiamo separata.

Il lavoro che faremo ci permetterà di entrare all'**ISTANTE**, grazie al potere dell'intenzione, in contatto con il nostro Sé di luce, permettendoci di diventare canali sempre più puri, soprattutto per gli altri.

Questo percorso è aperto a tutti gli operatori olistici, ai professionisti nel settore di aiuto verso l'altro e a tutte le persone che si avvicinano alla scoperta del proprio potenziale interiore.

Con questo percorso iniziatico potrai ottenere:

- Un contatto più solido con il tuo potere personale e la tua capacità di risolvere le dinamiche della vita in modo più rapido e consapevole.
- Il permetterti di lavorare con gli altri esprimendoti come canale puro.
- Potrai entrare in contatto con una dimensione e vibrazione più elevata in un istante.
- Potrai permetterti di entrare in ambienti con energie basse e pesanti senza lasciarti intaccare da queste energie.
- Lavorare su situazioni inconsce profonde che vanno al di là del tuo vissuto, collegate a dinamiche ancora attive inerenti ai genitori, alla stirpe e a memorie di vite passate.

COME INTERPRETARE IL TERMINE "INIZIATICO" IN QUESTO PERCORSO



INIZIAZIONE: 1 - L'iniziare, il dare inizio. 2 - Complesso di procedure e cerimonie rituali attraverso le quali si ammette qualcuno a far parte di un gruppo, per lo più segreto, del quale condividerà scopi e conoscenze: riti magici d'i.; i. alla massoneria; complesso di riti, prove ed esperienze fisiche e spirituali, attraverso le quali un individuo, generalmente nel periodo della pubertà, accede a una classe di età superiore o a una condizione particolare, quale quella di sciamano.

tratto dal dizionario HOEPLI EDITORE.IT

Cosa si intende con il termine iniziatico? Nell'antichità l'iniziazione rappresentava un insieme di rituali e cerimonie che portavano l'individuo a un cambiamento radicale e irreversibile atto a liberare nuove energie di forza e consapevolezza.

Il suo scopo è sempre stato quello di portare un insegnamento trasmesso da un maestro al proprio adepto.

Ogni iniziazione segue il seguente schema: la morte simbolica, la discesa agli inferi e la resurrezione rituale.

La morte simbolica è collegata ai momenti di smarrimento della nostra vita, che alcuni chiamano "la notte oscura dell'anima", durante i quali ci si sente sperduti, abbandonati e privi degli strumenti per poter riemergere alla vita.

La parte collegata alla **discesa agli inferi** è relativa alle prove a cui ogni essere umano viene sottoposto e che, inevitabilmente, creeranno grandi cambiamenti permanenti.

La resurrezione rituale finale, rappresenta la consapevolezza del risveglio del proprio potere interiore, che sarà la guida verso la personale illuminazione e realizzazione.

Il termine iniziatico inerente al titolo di questo percorso, Viaggio iniziatico di connessione col Sé, è stato pensato per essere collegato alla parola INIZIO: l'inizio dell'ascolto profondo di noi stessi e del nostro potenziale.

Lo scopo di questo "viaggio" è quello di risvegliare il maestro che è in noi, la nostra parte saggia e consapevole, per insegnare all'adepto che è in noi, la nostra parte insicura, affinché possa mostrargli la personale ricchezza e gli infiniti strumenti di auto-aiuto che ciascuno di noi possiede fin dalla nascita.

Durante le 12 meditazioni verranno toccati tutti gli argomenti e le dinamiche che possono averci influenzati e indeboliti energeticamente fin dall'inizio della nostra vita, o delle nostre vite, o inerenti alle energie collegate a noi ma appartenenti ai nostri genitori o avi.

Tornando al termine "inizio", dobbiamo ricordarci che ogni istante che viviamo è nuovo e mai vissuto e che sta solo a noi permetterci di fare il cambiamento che desideriamo: lasciamo andare il passato e permettiamoci di vivere ogni giorno della nostra vita come un meraviglioso viaggio di nuovo inizio alla scoperta di noi.

LE 12 MEDITAZIONI



Questo percorso è nato partendo da questa domanda: "Quali dinamiche limitanti e inconsce possono aver influenzato ogni anima, partendo dalla sua nascita fino alla sua incarnazione nel suo qui e ora?".

Cosa abbiamo a disposizione per ipotizzare la risposta? Se crediamo alla reincarnazione, di sicuro possiamo avere un grande bagaglio di vari tipi di esperienze più o meno traumatiche che ancora potrebbero influenzarci a livello sottile.

Anche senza credere alle vite passate, già nella nostra realtà possiamo prendere consapevolezza di come le dinamiche irrisolte con i nostri genitori, o con i nostri avi, possano rendere difficile il permetterci di esprimerci in modo sano e libero.

Il modo migliore per iniziare una nuova fase della nostra vita è quello di lasciare andare le dinamiche e i pensieri limitanti, collegati al passato, per rinnovare la nostra energia, i nostri pensieri, le nostre cellule, per aprirci alla fiducia di essere sostenuti dalla vita e da chi, anche se apparentemente invisibile, ci sostiene nel cammino.

In questo viaggio avremo modo di ripartire dall'origine della nostra anima, per fare un "bagno" di nuova energia e consapevolezza, per poi iniziare il percorso di discesa sulla Terra andando a informare energeticamente le nostre cellule e il nostro inconscio della presenza di tutte le energie sottili che ci permettono di essere uomini incarnati.

Entreremo nelle dimensioni collegate ai nostri avi, ai nostri genitori, per riprendere il permesso di essere chi davvero siamo, e altro ancora.

Quello proposto è un lavoro molto profondo che andrà a parlare direttamente al nostro inconscio, affinché, gli strumenti che risveglieremo in noi, potranno rendersi manifesti nei momenti opportuni del nostro quotidiano.

Programmeremo in nostro lo profondo per fare in modo, grazie all'intenzione, di entrare in uno stato profondo di connessione col Sé in un istante per sentirci più sostenuti nel cammino. Ogni persona vivrà la sua personale esperienza, perché ogni anima è unica e speciale.

Le musiche abbinata ad ogni meditazione sono state realizzate da Alberto Callegari presso la sala di registrazione Elfo Studio Recording, dove sono state registrate anche le meditazioni.



1 - MEDITAZIONE CONTATTO CON L'ORIGINE E IL PROPRIO SÉ (11:42 min)

Il viaggio ci porterà a ripercorrere la nostra vita fino a tornare all'Origine, permettendoci di riprendere contatto con il Tutto per fonderci con esso. Avremo la possibilità di rinnovare l'energia della nostra anima per poi ritornare nel qui e ora. All'interno della meditazione troveremo affermazioni positive collegate all'integrità e al risveglio dell'energia dei nostri progetti e sogni.

2 - MEDITAZIONE DEI, DEE E DIVINITÀ (9:28 min)

Viaggio tra le divinità del passato per ricevere il loro permesso di aprirsi alla Sorgente e a energie più pure ed elevate.

3 - MEDITAZIONE DIMENSIONE DEL TEMPO, DELLE LEGGI UNIVERSALI, DEI REGISTRI AKASHICI, DELLO SPAZIO SACRO. (8:30 min)

Durante questa meditazione prenderemo contatto con l'energia e la vibrazione delle Leggi Universali e dei Registri Akashici e parleremo all'inconscio per rendere più forte il contatto con il proprio spazio sacro per renderlo impenetrabile alle energie basse. Verranno enunciate anche affermazioni positive e sane.

4 - MEDITAZIONE DUALITÀ, LUCE E OMBRA (6:54 min)

Con questa meditazione si prenderà contatto con l'energia di luce e ombra, affinché possano trovare sano equilibrio e collaborazione. Anche in questo caso potremo ascoltare affermazioni positive.

5 - MEDITAZIONE DEI PIANETI E DELLE STELLE (5:37 min)

Grazie a questa meditazione, prenderemo contatto con le energie dei pianeti, delle stelle e degli universi conosciuti e sconosciuti, per accogliere la loro influenza nella nostra vita, affinché possa diventare strumento di crescita.

6 - MEDITAZIONE DIMENSIONE DEGLI ELEMENTI DELLA NATURA E DEGLI ANIMALI DI POTERE (6:57 min)

Durante questa meditazione impareremo ad accogliere l'energia dei quattro elementi, e di tutto ciò che costituisce la materia; prenderemo anche contatto con l'energia degli animali, percepiti come Totem di aiuto e sostegno.

7 – MEDITAZIONE: VITE PASSATE E FRAMMENTI D'ANIMA (8:10 min)

Breve viaggio nelle vite passate, o memorie della stirpe. Questa meditazione potrà permettere di risvegliare ricordi sopiti di vite passate. Nel capitolo dedicato a questo argomento verranno proposti consigli per elaborare dinamiche che possono emergere dopo questa meditazione.

8 – MEDITAZIONE: DIMENSIONE DELLA STIRPE E DEI GENITORI (6:16 min)

Viaggio nella dimensione della stirpe di madre e di padre fino alla sua origine. Ci verrà donato il permesso di riprendere la nostra integrità e unicità e la possibilità di avere suggerimenti per sciogliere i patti animici che ancora si possono manifestare con alcuni avi.

9 – MEDITAZIONE: CONTATTO E FUSIONE DI ENERGIA MASCHILE E FEMMINILE E ACCOGLIENZA DEL POTENZIALE DI OGNI STAGIONE DELLA VITA (9:40 min)

Durante questa meditazione avremo modo di accogliere e recuperare le personali energie di maschile e femminile attraverso i genitori. Ripercorreremo anche la nostra esistenza terrena per imparare ad accogliere le stagioni della vita.

10 – MEDITAZIONE: CONTATTO CON I PERSONALI DONI PERCETTIVI (9:46 min)

Durante questo viaggio avremo la possibilità di prendere contatto con i nostri doni percettivi; non tutte le persona conoscono il modo in cui si manifesta la propria sensitività; lo scopo è quello di entrare in contatto con quei tipi di energie affini a noi, affinché le nostre cellule e l'inconscio possano sapere che queste energie esistono e per risvegliarne il potenziale.

11 – MEDITAZIONE: CONTATTO CON IL SÉ, LE PROPRIE GUIDE INTERIORI E ATTIVAZIONE (9:03 min)

Lo scopo di questa meditazione è quello di fare esperienza di uno dei modi per portare la Sorgente e le guide nel qui e ora; verranno enunciate affermazioni per "entrare" nella Sorgente in un istante e permetterci di sentirci canali protetti e puri per Sé e per gli altri.

12 – MEDITAZIONE: CONSAPEVOLEZZA DEL SÉ NEL PROPRIO QUOTIDIANO (5:56 min)

In questo audio si possono trovare una serie di consigli da mettere in pratica nel quotidiano, utili per affrontare le dinamiche che si possono presentare nella vita di tutti i giorni e per mantenere un tipo di energia e vibrazione più elevata.

Tutte le immagini del corso sono prese dal sito: <https://pixabay.com>